

ספרון תרגול בודהיסטי

Buddhist Practice

אם תחכה לרגע שבו יהיה לך פנאי, לעולם לא תגיע לתרגול הדהרמה.

פדמפה סנגייה

מתוך ספרו של דילגו קיינטסה רינפוצ'יה: "*The Heart Treasure of the Enlightened Ones*"

Dharma Friends of Israel ידידי הדהרמה



תוכן עניינים

2	תוכן עניינים
3	אודות עמותת ידידי הדהרמה
5	הלל לבודהה שאקיאמוני
6	סוטרות מהות החוכמה
10	בקשת מקלט ופיתוח תודעת ההארה (בודהיציטה)
11	ארבע המידות שאין להן שיעור
12	מנחת מנדלה קצרה
13	מנחת מנדלה פנימית
16	תפילת שבעת החלקים
17	תחינה לסובב את גלגל הדהרמה
18	תפילה לאריכות ימיו של כבוד הדלאי לאמה
19	הקדשות
21	בתי הקדשה
	מתוך "המדריך לאורח חיי הבודהיסטוה" - שנטידווה
22	תפילת שלושת הרצפים
24	שמונה בתי שיר לאימון התודעה, גשה לנגרי טנגפה
25	שלושת היבטי הדרך העיקריים, לאמה צונג קאפה
28	מנחת המזון – חמש מחשבות לפני הארוחה



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 מטרת 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.



הלל לבודהה שאקימוני

גורו, מורה, בהגואן, טטהאגטה, ארהאט,
בודהה כליל השלמות, הכובש המהולל בודהה שאקימוני –
לך אשתחוה ואגיש מנחות ובך אבקש מקלט;
אנא הענק לי את ברכתך.

טיִאטהה אום מוני מוני מְהָא מוניַה סוֹהה

Praise to Shakyamuni Buddha

*lama tön pa chom dän dä / de zhin sheg pa /
dra chom pa / yang dag par dzog päi sang gyä /
päl gyäl wa shakya thub pa la /
chag tshäl lo chö dö kyab su chi wo jin gyi lab tu söl*

To the guru, teacher, bhagavan, tathagata, arhat,
Perfectly completed Buddha, glorious conqueror Shakyamuni Buddha
I prostrate, make offering and go for refuge
Please grant me your blessings

TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNAYE SVAHA



סוּטְרַת מַהוֹת הַחוּכְמָה

בשפה ההודית: פְּרָגְנִיאָפְהָאֲרְמִיטָה הִרִידִי

בשפה הטיבטית: צ'ום-דְן-דְה-מָה שְׂרַב קִי פְהָרֹל-טו-צ'ינ-פְּהִי נְיִינג-פּו

אשתחוהו לשלוש האבנים היקרות הנעלות

כך שמעתי, פעם אחת ישב הֶהָגוֹנָן בְּהַר פִּסְגַּת הַנְּשׁוּר, בְּרִגְ'אֲגְרָהָ, יחד עם סְנַגְהָה גדולה של נזירים בעלי הסמכה מלאה וסְנַגְהָה גדולה של בּוֹדְהִיסְטוֹת. באותה העת היה הֶהָגוֹנָן שקוע בייצוב מדיטטיבי של מניית התופעות, הקרוי "הבהרה מעמיקה". כמו כן, באותה העת התבונן הבּוֹדְהִיסְטוּוּהָ מְהָאֲסְטוּוּהָ אֲרִיאָ אֲוֹאֲלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרָה רב העוצמה במעשה המעמיק של שלמות החוכמה והתבונן אף בחמשת המצרפים האלה כריקים מעצם טבעם.

ואז, מכוח הבודהה, אמר כך שְׂאֲרִיפּוֹטְרָה הנכבד לבּוֹדְהִיסְטוּוּהָ מְהָאֲסְטוּוּהָ אֲרִיאָ אֲוֹאֲלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרָה רב העוצמה: "כיצד יתאמן אותו בן השושלת הרוצה לעסוק במעשה המעמיק של שלמות החוכמה?"

משאמר זאת, השיב כך הבּוֹדְהִיסְטוּוּהָ מְהָאֲסְטוּוּהָ אֲרִיאָ אֲוֹאֲלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרָה רב העוצמה לשְׂאֲרִיפּוֹטְרָה הנכבד: "שְׂאֲרִיפּוֹטְרָה, 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.

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

"שְׂאֲרִיפּוֹטְרָה, 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.

"שְׂאֲרִיפּוֹטְרָה, לפיכך, משום שאין השגה, מסתמכים הבּוֹדְהִיסְטוֹת 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 לבּוֹדְהִיָּה שלמה לחלוטין, האהרה 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:

טאיאטה גטה גטה פהארנגטה פהארסמגטה בודהי סוהה*

"שאריפוטרָה, על הבודהיסטווה מְהֵאסטווה להתאמן כך בשלמות החוכמה המעמיקה."
ואז יצא הבהגוֹאֵן מהייצוב המדיטיבי הזה ונשא מילות שבח לבודהיסטווה מְהֵאסטווה אַרְיָא אַוְּאָלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרְהָ רב העוצמה: "טוב מאוד, טוב מאוד, בן השושלת זה כך. בן השושלת, זה כך, יש לעסוק בשלמות החוכמה המעמיקה כפי שציינת והטטהאגטות אף הם ישמחו בכך."
משהעניק הבהגוֹאֵן את אמירתו כך, שמחו שאריפוטרָה הנכבד, הבודהיסטווה מְהֵאסטווה אַרְיָא אַוְּאָלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרְהָ רב העוצמה, הסובבים האלה כולם, בצירוף הישיות השמימיות, בני האנוש, הישיות השמימיות למחצה והגנדהארנוה, ושיבחו את שאמר הבהגוֹאֵן.

* זה כך: חלף, חלף, חלף מעבר,
חלף עד תום מעבר, הארה, לו יהי.

מטיבטית: הניזיר פונצוק (גיא)

"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.

"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.

בקשת מקלט ופיתוח תודעת ההארה (בודהיציטה)

בבודהה, בדהרמה ובקהילה העילאית,
אבקש מקלט עד להארה,
באמצעות המצבורים של נדיבות וכולי*
לו אשיג בודהיות כדי להועיל ליצורים הנודדים. [3x]

Going for Refuge and Generating Bodhicitta

sang gyä chö dang tsog kyi chog nam la
jang chub bar du dag ni kyab su chi
dag gi jin sog gyi pä sö nam gyi
dro la phän chir sang gyä drub par shog * [x3]

I go for refuge until I am enlightened
To the Buddha, the Dharma, and the Supreme Assembly
By the accumulation of merits, of practicing generosity and so forth**
May I become a Buddha to benefit all sentient beings. [x3]

* when going for refuge during Dharma teachings:
"dag gi chö nyen gui pai" sönam gui

** when going for refuge during Dharma teachings: "By the accumulation of merits
of listening to the Dharma



* 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.

The Four Immeasurable Thoughts

sem chän tam chä de wa dang de wäi gyu dang dän par gyur chig
sem chän tam chä dug ngäl dang dug ngäl gyi gyu dang dräl war gyur chig
sem chän tam chä dug ngäl me päi de wa dang mi dräl war gyur chig
sem chän tam chä nye ring chag dang nyi dang dräl wäi
tang nyom la nä par gyur chig

May all sentient beings have happiness and the causes of happiness.

May all sentient beings be free from suffering and the causes of suffering.

May all sentient beings never be separated from happiness that is free from suffering.

May all sentient beings abide in equanimity,

free from attachment for friends and hatred for enemies.



מנחת מנדלה קצרה

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

Short Mandala Offering

*sa zhi pö kyī jug shing me tog tram
ri rab ling zhi nyi dā 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 büi 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.



Long Mandala Offering

OM vajra ground AH HUM, mighty golden ground,
OM vajra fence AH HUM, the iron fence around the edge,

In the center is Mount Meru, the king of mountains, in the east the continent Videha,
in the south Jambudvipa, in the west Godaniya, in the north Kuru.

In the east are the sub-continent Deha and Videha, in the south Camara and
Aparacamara, in the west Shatha and Uttaramantrina, in the north Kurava and Kaurava.

Here are the precious mountain, wish-granting tree, wish-fulfilling cow,
unploughed harvest.

Here are the precious wheel, precious jewel, precious queen, precious minister,
precious elephant, precious horse, precious general, great treasure vase.

Here the goddess of beauty, goddess of garlands, goddess of song, goddess of dance,
goddess of flowers, goddess of incense, goddess of light, goddess of perfume.

Here are the sun, moon, precious parasol, and victory banner.

In the center are the marvelous riches of gods and humans, with nothing missing,
pure and delightful.

I offer these as a Buddha-field to my glorious, holy and kind root guru,
the lineage gurus, and to the great Lama Tsongkhapa, Buddha who is the King of Sages,
Vajradhara, and the entire assembly of deities.

Please accept these with compassion for the sake of migrating beings.

Having accepted them, please bestow on me and on the mother sentient beings
abiding as far as the limits of space your inspiration with loving compassion.



Long Mandala Offering

OM vajra bhumi AH HUNG / wang chen ser gyi sa zhi /
OM vajra rekhe AH HUNG / chi chag ri khor yug gi kor wäi ü su /
ri gyäl 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 yab zhän /
yo dän dang lam chog dro / dra mi nyän dang dra mi nyän gyi da /
rin po chei ri wo / pag sam gyi shing / dö jöi ba / ma mö pä'i lo tog /
khor lo rin po che / nor bu rin po che / tsün mo rin po che / lön po rin po che /
lang po rin po che / ta chog rin po che / mag pön rin po che / 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 chab ma / nyi ma / da wa / rin po chei dug / chog lä nam par gyäl wäi gyäl tshän /
ü su lha dang mii yi päi jor phün sum tshog pa ma tshang wa me pa / tsän zhing yi du
ong wa di dag / drin chen tsa wa dang gyü par che päi / päi dän la ma dam pa nam
dang /khyä 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 chen pö go nä jin gyi lab tu söl

When you request teachings

khyä par dü yang yong dzog tän päi nga dag jetsün*... päi sang pöi zhäl nga nä theg
pa chen pö sung chö zab mo zhu wäi yön du zhing kam ul war gyö

Thanksgiving at the end of the teaching

Kyä par dü yang yong dzog tän päi nga dag jetsün**päi sang pöi zhäl nga nä
theg pa chen pö sung chö zab mo leg par thob päi ka drin tang rag gi yön du shing kam
ül war gyö

* here you insert the name of the teaching lama, not the title like Jhado Rinpoche, but his full name

** here you insert the name of the teaching lama, not the title like Jhado Rinpoche, but his full name



תפילת שבעת החלקים

אשתחוהו ברחשי כבוד באמצעות שלושת השערים,
אגיש כליל ענני מנחות, הערוכות באופן ממשי ופרי הדמיון,
אתודה על כל המעשים השלייים שנצברו מזמן ללא ראשית,
אשמח במעלותיהם של [היצורים] הנעלים והרגילים,
אנא, היוותרו עד להתרוקנות מעגלי הקיום
וסובבו את גלגל הדהרמה למען כל היצורים הנוודים.
אקדיש את מעלותיי ומעלות זולתי להארה הגדולה.

The Seven Limb Practice

*go sum gü päi go nä chag tsäl lo
ngö sham yi trül chö trin ma lü büil
thog me nä sag dig tung tham chä shag
kye phag ge wa nam la je yi rang
khor wa ma tong bar du leg zhug nä
dro la chö kyi khor lo kor wa dang
dag zhän ge nam jang chub chen por ngo*

Reverently I prostrate with my body speech and mind;
I present every type of offering, actual and imagined;
I declare all my negative actions accumulated since beginningless time
And rejoice in the merit of all holy and ordinary beings.
Please remain until the end of cyclic existence
And turn the wheel of Dharma for living beings.
I dedicate my own merits and those of others to the great enlightenment.



מטיבטית: הניזיר פונצוק (גיא)

תחינה לסובב את גלגל הדהרמה

לאמה קדוש ונכבד
מתוך ענני החמלה היוצרים את שמי חוכמתך,
המטר נא את גשם הדהרמה
למען ירווה את אוזניהם של המבקשים ללמוד.

אִיֶּדֶם גּוּרוֹ רַטְנָה מְנַדְלָקָם נִירִיאַטַיֶאֱמִי
[אגיש מנדלה זאת ללאמה, לייֶדֶם, ולאבנים היקרות]

Request to Turn the Wheel of Dharma

*je tsün la ma dam pa khye nam kyi
chhö küi kha la khyen tsei chu dzin trig
ji tar tsham päi düi jäi dzin ma la
zab gyä chhö kyi char pa bab tu söi*

O holy and venerable lama, from the clouds of compassion
That form in the skies of your dharmakaya wisdom.
Please release a rain of profound Dharma.
Precisely in accordance with the needs of those to be trained.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI



תפילה לאריכות ימיו של כבוד הדלאי לאמה

בארץ זו המוקפת רכסי הרים מושלגים
מקור הרוחה והאושר ללא יוצא מן הכלל
אָוּאָלוֹקִיטְשׁוֹאָרְהַ רב העוצמה, טְנִזִין גְיָאצוֹ,
לו תיוותר עד קץ הקיום.

Prayer for the Long Life of His Holiness the Dalai Lama

*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*

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.



Dedications הקדשות

*ge wa di yi nyur du dag
lama sang gyä drub gyur nä
dro wa chig kyang ma lü pa
de yi sa la gö par shog*

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

*jang chub sem chog rin-po-che
ma kye pa nam kye gyur chig
kye pa nyam pa me pa yang
gong nä gong du phel war shog*

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

.....

.....

*jam päl pa wö ji tar khyen pa dang
kün tu zang po de yang de zhin te
de dag kün gyi je su dag lob chir
ge wa di dag tham chä rab tu ngo*

כמו שמִּנְגְ'וֹשְׁרִי עז הרוח וגם סְמִנְטִיבְהַדְרָה
ראו נכוחה את הדברים כפי שהם,
כך אקדיש אף אני את כל פוטנציאל הזכות הזה
בדרך הטובה ביותר – לו יהיו הם לי למופת.

*dü sum shög päi gyäl wa tham chä kyi
ngo wa gang la chog tu ngag pa de
dag gi ge wäi tsa wa di kün kyang
zang po chö chir rab tu ngo war gyi*

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



Dedications

Through the merits of these virtuous actions
May I quickly attain the state of a guru-buddha
And lead all living beings, without exception,
Into that enlightened state.

May the precious bodhi-mind
Not yet born arise and grow
May that born have no decline
But increase forever more.

.....

Just as the brave Manjushri, and Samantabhadra too,
Realized things as they are,
Also I dedicate all these merits in the best way,
That I may follow their perfect example.

I dedicate all these roots of virtue
With the dedication praised as the best
By the victorious ones thus gone of the three times,
So that I might perform the noble bodhisattva's deeds.



בתי הקדשה מתוך "המדריך לאורח חיי הבודהיסטווה" - שנטידווה

לו כל בעלי התודעה,
כל הסובלים בגופם ובנפשם,
זכו באוקיינוס של אושר ושמחה
בזכות חסד זה שצברתי.
לו יירדו הגשמים בעתם
ויהיו היבולים מצויים בשפע,
לו יועילו התרופות
והתפילות המיטיבות תשאנה פרי.

לו לא יסבול איש
יחלה או יעשה רע
לא יפחד ולא ימעיט בערכו
בגלל תודעה השקועה בדכדוך.
לו יירפאו כל החולים והסובלים
במהרה ממכאוביהם,
לו ייעלמו כל המחלות מן העולם
ולא יופיעו עוד.

לו יראו העיוורים מראות,
לו ישמעו החירשים צלילים,
וכל מי שגופו כורע תחת עול
יחדש את כוחותיו במנוחה.
לו יחדלו הפוחדים לפחד
וישחרר כל מי שכבול,
לו יינתן לחסרי הישע כוח
ובני האדם יבקשו להיטיב זה עם זה.

לו ישיגו הערומים מלבוש,
והרעבים מזון,
לו ימצאו הצמאים מים
ומשקה טעים שירוה את גרונם.
כל עוד יש חלל
וכל עוד חיים בו בעלי תודעה
לו אמשיך להתקיים גם אני
כדי למגר את סבלות העולם.

לו יזכו האביונים בשפע,
ומי שתש כוחם מצער יתמלאו שמחה,
לו יהיו למיואשים תקווה,
אושר מתמיד ורווחה.



מאנגלית: יסמין הלוי

תפילת שלושת הרצפים (השתחוות, ציטטה מסוּטרה, הקדשה)

המורה, הַבְּהַגְוֹאֵן, הַטְּטְהָאֶגְטָה, הַאֶרְהַנְט, הבודהה המושלם לחלוטין
הניחן בידע ובנוהג חיובי, הסוֹגְטָה, יודע העולם, הנווט מאלף היצורים, שאין עליון ממנו,
מורם של בני אנוש וישויות שממיות, הבהגוואן בודהה הכובש המהולל שאקיאמוני -
[לך] אשתחוה ואגיש מנחות ו[בך] אבקש מקלט. (X3)

משהשתחררו אף מורים את דרך השחרור,
שוהים כליל באימונים הטהורים,
ניחנים באיכויות השדה הנשגב -
אף לַסְנְגְהָה אשתחוה.

אל תבצע כל פעולה שלילית,
עשה פעולות חיוביות באופן מושלם,
אלף כליל את תודעתך,
זוהי תורת הבודהה*.

ככוכב, כטשטוש, כלהבת מגורה,
כאשליה, כטיפת טל, כבועה,
כחלום, כברק, כענן -
ראה כך את התופעות המורכבות.**

לו בכוח פוטנציאל זכות זה, משהשגתי את
מצב ראיית הכול, אאלף את אויב-הפגמים,
ואשחרר את היצורים הנודדים מאוקיינוס
הקיום
הסוער בגלי ההזדקנות, החולי והמוות.

* - בית זה הוא ציטוט מתוך כתבי הווינאיה
** - בית זה הוא ציטוט מתוך סוּטרת חוּתד היהלום.

מטיבטית - הנזיר פונצ'וק.
עריכה - גילה פנפיל, ינואר 2012



בהיוולדך, הראשי בבני האנוש,
לאחר שצעדת שבעה צעדים על האדמה
הגדולה הזו,
אמרת: "אני העילאי בעולם הזה",
באותו הזמן, החכם, לך אשתחוה.

ניחן בגוף טהור, חומר עילאי ומנעים,
אוקיינוס חוכמה נשגבת, דמוי הר זהב,
תהילה הקורנת בשלושת העולמות,
המגן שהשיג את העילאי - לך אשתחוה.

בעל סימנים עילאיים, פני ירח ללא רבב,
כצבע הזהב - לך אשתחוה;
נטול אבק כמותך, אין בשלושת העולמות,
בעל החוכמה הנשגבת שאין שווה לה -
לך אשתחוה.

המגן שחמלתו עצומה,
המורה באמצעות ידיעת הכול,
שדה אוקיינוס איכויות פוטנציאל הזכות -
לַטְטְהָאֶגְטָה אשתחוה.

הטהור המפריד מתשוקת היקשרות,
החיוביות המשחררת מלידות שליליות,
אחת במושא המוחלט, עילאית -
לדהרמת השלווה אשתחוה.

gyun chag sumpa

Ton-pa Chom-den-de De-shin-shek-pa Dra-chom-pa Yang-dak-par Dzog-pei sang-gye rig-pa dang zhab-su den-pa de-war-shek-pa jik-ten khyen-pa kye-bu dul-wei kha-lo-gyur-wa la-na-me-pa lha dang mi nam kyi ton-pa-sang-gye chom-den-de pel gyal-wa shakya-thub-pa la chag-tshel-lo cho-do kyab-su-chio[X3]

*Gang tse kang nyi tso-wo khyo tam tse
Sa chen di la gom-pa dun bor ne
Nga ni jik-ten di na chog che sung
De tse khe-pa khyo la chag-tsel-lo*

*Drol ne drol-wei lam yang ton
Lap-pa dag la rab-tu ne
Zhing gi dam-pa yon-ten den
Ge-dun la yang chag-tsel-lo*

*Nam-dak ku nga chog-tu suk zang-wa
Ye-she gya-tso ser-kyi lhung-po dra
Drag-pa jik-ten sum na lham-me-wa
Gon-po chok nye khyo la chag-tse-lo*

*Dig-pa chi-yang mi ja zhing
Ge-wa phun-sum-tshog-par che
Rang-gi sem ni yong-su dul
Di ni sang-gye ten-pa yin*

*Tsen chog den-pa dri-me da-wei zhal
Ser-dok dra-wa khyo la chag-tsel-lo
Dul drel khyo dra si-pa sum ma chi
Nyam-me khyen-chen khyo la chag-
tsen-lo*

*Kar-ma rab-rib mar-me dang
Gyu-ma zil-ba chu-bur dang
mi-la lok dang trin ta-bur
du-je cho nam de-tar ta*

*Gon-po thuk-je-che den-pa
Tham-che khyen-pe ton-pa-po
So-nam yon-ten gya-tso zhing
De-zhin-shek la chag-tsel-lo*

*So-nam di-yi tham-che zig-pa-yi
Go-phang thob ne kyon-gyi dra tul ne
Ga dang na dang chi-wei lab trug-pei
Si-pei tso le drowa drol-war shog*

*Dag-pe do-chag drel-war gyur
Ge-wei ngen-song le dol zhing
Chig-tu don-dam chog-gyur-pa
Zhi-gyur cho la chag-tsel-lo*



שמונה בתי שיר לאימון התודעה גשה לנגרי טנגפה

כאשר מישהו שהטבתי עימו
ונטעתי בו את מבטחי
פוגע בי קשות,
לו אראה אותו כחבר רוחני יקר.

בקיצור, לו אציע ישירות ובעקיפין
את ההנאות והתועלת לכל בעלי התודעה, אימהותי.
ולו אקח על עצמי בחשאי
את כל הייסורים והרעות שלהם.

לו כל התרגולים הללו
לא יוכתמו על ידי שמונה דאגות העולם הזה
ועם תודעה הרואה את כל התופעות כתעותע,
ללא היכבלות, לו אשתחרר מהשעבוד.

לו אראה את כל בעלי התודעה
כיקרים יותר מיהלום מגשים משאלות.
עם הכוונה להשיג את מטרתם הנעלה
לו אוקיר אותם לעולם.

בעת חברותי עם אחרים
לו אראה עצמי כנקלה מכולם.
ומעומק ליבי
לו אוקיר אותם כנעלים.

לו אבדוק את תודעתי בכל פעולה.
ומיד כאשר יופיע בה רגש עוכר,
שמסכן אותי ואת האחרים,
אתמווד אתו בתקיפות ואתנער ממנו

כאשר אראה בעל תודעה רע מזג
כורע תחת נטל של סבל ורעה,
לו אוקיר אותו כמציאת אוצר נדיר
של אבנים יקרות.

כאשר מישהו מונע על ידי קנאה
מעליב, משמיץ אותי וכדומה
לו אקבל עלי את ההפסד
ואציע לו את הניצחון.



מטיבטית: יקי פלאט

שלושת היבטי הדרך העיקריים לאמה צונג קאפה

אשתחוה ללאמות הנכבדים הראשונים במעלה

אסביר כמיטב יכולתי

את משמעות תמצית כל כתבי הכובשים,
הדרך המהוללת בפי צאצאי הכובשים הנשגבים,
השער לבני המזל השואפים לחירות.

הקשיבו בצלילות דעת, אתם בני המזל,

אשר מבלי להיקשר לתענוגות הקיום
באמצעות השקעת מאמץ בהפיכת פנאי והזדמנות למלאי משמעות
מפנים את תודעתכם אל הדרך המהנה את הכובשים.

ללא תודעת היחלצות ודאית טהורה, אין דרך להשקיט

את החתירה לפירות העונג של אוקיינוס הקיום,
ומאחר והיצורים החיים כבולים כליל על ידי ההיקשרות לקיום-
ראשית בקש את תודעת ההיחלצות הוודאית.

באמצעות הרגלת התודעה בכך שפנאי והזדמנות קשים להשגה

ובכך שחיים אלה לא יימשכו זמן רב, הפסק את דבוקתך בחיים האלה.
באמצעות חשיבה חוזרת ונשנית על תוצאות הקרמה שאינן מוטעות
ועל הסבל בקיום המעגלי, הפסק את דבוקתך בחיים הבאים.

באמצעות התרגלות כזאת, כאשר הייחול

לפלאות הקיום המעגלי אינו עולה בך ולו אף לרגע,
וכאשר התודעה השואפת לחירות עולה בך יום וליל,
נולדה בך תודעת ההיחלצות הוודאית.



אך אם תודעה זו של ההיחלצות הוודאית אינה מאוחדת
עם כינון התודעה הטהורה – היא לא תהפוך לגורם
לאושר המושלם של ההארה הגבוהה ביותר.
לפיכך הנבונים מכוננים את תודעת ההארה העילאית.

נסחפים בזרמי ארבעת הנהרות רבי העוצמה,
כבולים בחוזקה בכבלי הקרמה שכה קשה לעוצרה,
לכודים ברשת הברזל של האחיזה בעצמי,
אפופים כליל בחשכת הבערות השחורה, הגדולה

נולדים עד אין קץ ב[מעגל] הקיום ובלידתם
מיוסרים ללא-הרף בשלושת סוגי הסבל,
לאחר שחשבת על מצב [בעלי התודעה], אמהותיך,
שהגיעו לידי כך – כונן את התודעה העילאית.

אף אם הורגלת בתודעת ההיחלצות הוודאית ובתודעת ההארה,
אם החוכמה המבינה את אופן הקיום [הסופי] אינה ברשותך,
לא תוכל לקטוע את שורש הקיום.
לפיכך השקע מאמץ באמצעים להבין נכוחה את ההתהוות התלויה.

מי שרואה שגורם ותוצאה לעולם אינם מוטעים
עבור כל התופעות במעגל הקיום ובנירוונה,
ושהורס את כל מושאי הצפייה [של התודעה האוחזת בקיום אמיתי]
עלה על הדרך המהנה את הבודהה.



חזות היא התהוות תלויה שאינה מוטעית,
ריקות משוחררת מטענות [לקיום מעצם טבעו] –
כל עוד שתי הבנות אלו מופיעות כנפרדות
עדיין לא הבנת את מחשבת המוני*.

כאשר [שתי הבנות חודרות אלו קיימות] בו זמנית ולא לחילופין,
מראייה בלבד שההתהוות התלויה בלתי מוטעית,
כל אופני התפיסה של מושא התודעה החלטית* נהרסים –
ברגע זה הושלם ניתוח ההשקפה.

יתר על כן, חזות מסלקת את קיצוניות הקיום,
ריקות מסלקת את קיצוניות האי-קיום.
כאשר הבנת את האופן בו הריקות מופיעה כגורם ותוצאה,
אינך נשבה בהשקפה קיצונית.

כך, כשהבנת נכוחה את הנקודות החיוניות
של שלושת היבטי הדרך העיקריים,
הסתמך על התבודדות, כונן את כוח המאמץ הנלהב,
והשג במהרה את המטרה הסופית, בני.

כך הנחה הבהיקשו המהולל, המלומד ביותר לובסנג דרגפה את טעה-קהו-פון-פו נגק-וונג טרגפה

* הבודהה

* האחיה בעצמי.



מנחת המזון – חמש מחשבות לפני הארוחה

אחשוב על הפוטנציאל החיובי שצברתי כדי לזכות בארוחה זאת, שניתנה לנו בזכות אחרים.

אחשוב על התרגול שלי ואנסה בלי הרף לשפרו.

אחשוב על תודעתי ואשמור עליה לבל תסטה מדרך הישר.

אחשוב על האוכל המונח לפני ואראה בו מזור לגופי.

ההארה היא המטרה.

אקבל ואוכל את הארוחה הזו כדי להגשימה.

דמיינו את האוכל כנקטר של אושר המצוי בתוך כלי עצום, משובץ יהלומים,

וחזרו שלוש פעמים אום אָה הונג כדי לקדש את המזון.

דמיינו בודהה קטן השוכן בעקרת הלב שלכם, השרוי באושר עילאי ומפיץ אור ממטלא את גופכם, והציעו לו את האוכל כמנחה.

אום אָה הונג [x3]

טֹנְפָה לאִמָּה סאִנְגִיָּה רִינְפוֹצְ'ה

קִיפֵּא לאִמָּה דאִמְצ'וֹ רִינְפוֹצְ'ה

דְּנִפֵּא לאִמָּה גְּדוֹן רִינְפוֹצְ'ה

קִינְבְּנָה קוֹנְצ'וֹג סוֹם לָה צ'וֹ בֵּאר בּוֹל

לבודהה היקר, המדריך שאין דומה לו

לדהרמה היקרה, המקלט שאין דומה לו

לסגנהה היקרה, המשחררת שאין דומה לה

לשלוש האבנים היקרות נגיש מנחה זו.

את המזון המשובח הזה בעל מאת הטעמים

המעורר תאבון ועשוי היטב,

נציע באמונה שלמה לכל הבודהות והבודהיסטות

לו יזכו כל היצורים ליהנות מתמצית המזון.

אוכל זה הוא כתרופה

נאכל אותו ללא היקשרות או דחייה,

לא כדי להרבות ברהב, בכוח או במראה נאה,

אלא רק כדי לקיים את הגוף



מאנגלית: יסמין הלוי

Food Offering - five contemplations before meals

I contemplate how much positive potential I have accumulated in order to receive this food, given by others.

I contemplate my practice, constantly trying to improve it

I contemplate my mind, cautiously guarding it from wrongdoing, greed and other defilements.

I contemplate this food, treating it as medicine to nourish my body.

I contemplate the aim of Buddhahood, accepting and consuming this food in order to accomplish it.

Imagine the food as blissful nectar inside a vast jeweled vessel and recite OM AH HUNG three times to consecrate the food.

Offer to a small Buddha visualized at your heart chakra, who experiences bliss, and radiates light that fills your body.

OM AH HUNG [x3]

To the precious Buddha, the peerless guide

To the precious Dharma the peerless refuge

To the precious Sangha the peerless liberators

To the 3 Jewels we make this offering.

tönpa lame sangye rinpoche

kyopa lame damchö rinpoche

denpa lame gedün rinpoche

kyabne konchog sum la chö bar bü

This food which has a hundred flavors

Is mouth watering and well made

We offer with faith to all the Buddhas and Bodhisattvas

May all beings enjoy the food of concentration.

We see this food as medicine

We eat it without attachment or aversion,

Not to increase arrogance, strength or good looks,

Only to sustain the body.





About Dharma Friends of Israel

The Dharma Friends is an Israeli group who practices the Buddha Dharma and meditation in the spirit of the Tibetan Buddhism.

We are happy to offer the world of the Dharma to anyone who has an interest. For that we invite teachers from around the world to lead us through courses and retreats, and give teachings and lectures.

We have a library where one can exchange books or buy new books in Hebrew and English.

The Dharma Friends is a non profit group, all the income comes from donations, and all the activities done by volunteers.

We believe that being in contact with the Dharma improves the quality of our lives and contributes to the environment where we live.

Contents

- 5 *Praise to Shakyamuni Buddha*
- 9 *The Sutra on the Heart
of the Transcendent and Victorious Wisdom*
- 10 *Going for Refuge and Generating Bodhicitta*
- 11 *The Four Immeasurable Thoughts*
- 12 *Short Mandala Offering*
- 13 *Inner Mandala Offering*
- 14 *Long Mandala Offering* [English]
- 15 *Long Mandala Offering* [Tibetan]
- 16 *The Seven Limb Practice*
- 17 *Request to Turn the Wheel of Dharma*
- 18 *Prayer for the Long Life
of His Holiness the Dalai Lama*
- 19 *Dedications* [Tibetan]
- 20 *Dedications* [English]
- 23 *gyun chag sumpa*
- 29 *Food Offering - five contemplations before meals*
- 30 *About Dharma Friends of Israel*

The booklet is set according to the Hebrew reading directions from right to left

ספרון תרגול בודהיסטי
Buddhist Practice

*"if you wait till you're no longer busy,
You'll never get around to the Dharma."*

Padampa Sangye

from Dielgo Kientse Rinpoche "The Heart Treasure of the Enlightened Ones."



Dharma Friends of Israel ידידי הדחרמה

<http://www.dharma-friends.org.il> | email: dharma.friends.il@gmail.com