

תפילות עבור קורסים מקוונים

Prayers for digital courses

Dharma Friends of Israel ידידי הדהרמה



Refuge and generating the altruistic intention to attain enlightenment for the benefit of all sentient beings.

*sang gye chö dang sog kyi chog nam la
jang chub bar du dag ni kyab su chi
dag gi chö nyen* gyi pai sö nam gyi
dro la pen chir sang gye drub par shog (x3)*

I take refuge until I am enlightened in the Buddhas, the Dharma and the Supreme Assembly. By the positive accumulation I gather by listening to the Dharma**, may I attain Buddhahood in order to benefit all sentient beings. (x3)

בקשת מקלט וכינון תודעת ההארה [בודהיציטה]

בבודהה, בדהרמה ובקהילה העילאית,
אבקש מקלט עד להארה,
באמצעות המצבורים שיצרתי [ע"י] הקשבה לדהרמה***,
לו אשיג בודהיות כדי להועיל ליצורים הנוודים. (x3)

* otherwise change to:

dag gi jin sog gui pä sö nam gyi

** otherwise change to:

by practicing generosity and the other far-reaching attitudes

***אזורת:

באמצעות המצבורים שיצרתי [ע"י] נדיבות וכ"י

The Four Immeasurable Thoughts

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.

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.

Short Mandala Offering

Short Mandala

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 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 הנודדים משדה טהור זה.

IDAM GURU RATNA MADALAKAM NIRYATAYAM

Long Life Prayer for His Holiness the Dalai Lama



Short version in Tibetan

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

Short version in English

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

תפילה לאריכות ימיו של כבוד הדלאי לאמה

בארץ זו המוקפת רכסי הרים מושלגים
מקור הרווחה והאושר ללא יוצא מן הכלל
אָוּאָלוֹקִיטְשׁוֹן־אָרְהָ רב העוצמה, טַנְזִין גִּיאַצוֹ,
לו תיוותר עד קץ הקיום.

Dedications

הקדשות

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.

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

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

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

From Shantideva's Bodhicharyavatara בתי הקדשה מתוך "המדריך לאורח חיי הבודהיסטווה" - שנטידווה

May all beings everywhere לו כל בעלי התודעה,
Plagued by sufferings of body and mind, כל הסובלים בגופם ובנפשם,
Obtain an ocean of happiness and joy יזכו באוקיינוס של אושר ושמחה
By virtue of my merits. בזכות חסד זה שצברתי.

May no living creature suffer, לו לא יסבול איש
Commit evil or ever fall ill, יחלה או יעשה רע
May no one be afraid or belittled, לא יפחד ולא ימעיט בערכו
With a mind weighed down by depression. בגלל תודעה השקועה בדכדוך.

May the blind see forms לו יראו העיוורים מראות,
And the deaf hear sounds, לו ישמעו החירשים צלילים,
May those whose bodies are worn with toil וכל מי שגופו כורע תחת עול
Be restored on finding repose. יחדש את כוחותיו במנוחה.

May the naked find clothing לו ישיגו הערומים מלבוש,
The hungry find food; והרעבים מזון,
May the thirsty find water לו ימצאו הצמאים מים
And delicious drinks. ומשקה טעים שירוה את גרונם.

May the poor find wealth, לו יזכו האביונים בשפע,
Those weak with sorrow find joy, ומי שתש כוחם מצער יתמלאו שמחה,
May the forlorn find hope, לו יהיו למיואשים תקווה,
Constant happiness and prosperity. אושר מתמיד ורווחה.

May there be timely rains לו יירדו הגשמים בעתם
And bountiful harvests; ויהיו היבולים מצויים בשפע,
May all medicines be effective לו יועילו התרופות
And wholesome prayers bear fruit. והתפילות המיטיבות תשאנה פרי.

May all who are sick and ill
Quickly be freed from their ailments,
Whatever diseases there are in the world,
May they never occur again.

לו יירפאו כל החולים והסובלים
במהרה ממכאוביהם,
לו ייעלמו כל המחלות מן העולם
ולא יופיעו עוד.

May the frightened cease to be afraid
And those bound be freed;
May the powerless find power
And may people think of benefiting each other.

לו יחדלו הפוחדים לפחד
וישוחרר כל מי שכבול,
לו יינתן לחסרי הישע כוח
ובני האדם יבקשו להיטיב זה עם זה.

For as long as space remains,
For as long as sentient beings remain,
Until then may I, too, remain
To dispel the miseries of the world.

כל עוד יש חלל
וכל עוד חיים בו בעלי תודעה
לו אמשיך להתקיים גם אני
כדי למגר את סבלות העולם.