

תפילות עבור קורסים מקוונים

Prayers for Online 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 sô 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 sô nam gyi*

\*\* otherwise change to:

by practicing generosity and the other far-reaching attitudes

\*\*\* אחרת:

באמצעות המצבורים שיצרתי [ע"י] נדיבות וכולי



## 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.



## תפילת שבעת החלקים

אשתחוה ברחשי כבוד באמצעות שלושת השערים,  
אגיש כליל ענני מנחות, הערוכות באופן ממשי ופרי הדמיון,  
אתודה על כל המעשים השליליים 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*

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.



# 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 מְרוֹ, בארבע היבשות, בשמש ובירח,  
עולה בדמיוני כשדה בודהה ואותה אגיש לכם כמנחה –  
לו ייהנו כל הנודדים משדה טהור זה.

*IDAM GURU RATNA MADALAKAM NIRYATAYAM*



## סוּטֵרַת מֵהוּת הַחֹכְמָה

בשפה ההודית: בְּהַגּוֹנְאֵטִי פְּרַגְלִנְאָפְהָאֲרְמִיטְהָ הִרְדִּיָה

בשפה הטיבטית: צ'ום-דן-דָה-מָה שְׂרַב קִי פְּהֵרוּל-טו-צ'ינ-פְּהִי נְיִינג-פּו

אשתחוהו לשלוש האבנים היקרות הנעלות

כך שמעתי, פעם אחת ישב הַבְּהַגְּוֹנְאֵן בהר פסגת הנשור, בְּרַגְלֵאֲגַרְהָה, יחד עם סגנה גדולה של נזירים בעלי הסמכה מלאה וסגנה גדולה של בּוֹדְהִיֶסְטוּת. באותה העת היה הַבְּהַגְּוֹנְאֵן שקוע בייצוב מדיטטיבי של מניית התופעות, הקרוי "הבהרה מעמיקה". כמו כן, באותה העת התבונן הבּוֹדְהִיֶסְטוּה מְהָאֶסְטוּה אַרְיָא אֶוְנְאֶלֹקִיטְשׁוֹנְאָרְהָ רב העוצמה במעשה המעמיק של שלמות החוכמה והתבונן אף בחמשת המצרפים האלה כריקים מעצם טבעם.

ואז, מכוח הבודהה, אמר כך שְׂאָרְיֶפּוּטְרָה הנכבד לבּוֹדְהִיֶסְטוּה מְהָאֶסְטוּה אַרְיָא אֶוְנְאֶלֹקִיטְשׁוֹנְאָרְהָ רב העוצמה: "כיצד יתאמן אותו בן השושלת הרוצה לעסוק במעשה המעמיק של שלמות החוכמה?"

משאמר זאת, השיב כך הבּוֹדְהִיֶסְטוּה מְהָאֶסְטוּה אַרְיָא אֶוְנְאֶלֹקִיטְשׁוֹנְאָרְהָ רב העוצמה לשְׂאָרְיֶפּוּטְרָה הנכבד: "שְׂאָרְיֶפּוּטְרָה, 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.

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

"שְׂאָרְיֶפּוּטְרָה, 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.

"שְׂאָרְיֶפּוּטְרָה, לפיכך, משום שאין השגה, מסתמכים הבּוֹדְהִיֶסְטוּת 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 לבּוֹדְהִיָהּת 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:

### טָאִיאַטָה גָטָה גָטָה פֶּהֶאֶרְגָטָה פֶּהֶאֶרְסִמְגָטָה בּוֹדְהִי סוֹהָה\*

”שְׂאִרְפוּטְרָה, על הבּוֹדְהִיסְטוּוה מְהָאֶסְטוּוה להתאמן כך בשלמות החוכמה המעמיקה.”  
ואז יצא הַבְּהַגְוֹאן מהייצוב המדיטטיבי הזה ונשא מילות שבח לבּוֹדְהִיסְטוּוה מְהָאֶסְטוּוה אֶרְיָא אֶוּאֶלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרָה רב העוצמה: ”טוב מאוד, טוב מאוד, בן השושלת זה כך. בן השושלת, זה כך, יש לעסוק בשלמות החוכמה המעמיקה כפי שציינת והטְהָאָנְטוֹת אף הם ישמחו בכך.”  
משהעניק הַבְּהַגְוֹאן את אמירתו כך, שמחו שְׂאִרְפוּטְרָה הנכבד, הבּוֹדְהִיסְטוּוה מְהָאֶסְטוּוה אֶרְיָא אֶוּאֶלוֹקִיטְשׁוֹנְאָרָה רב העוצמה, הסובבים האלה כולם, בצירוף הישיות השמימיות, בני האנוש, הישיות השמימיות למחצה והגְּנְדְהָאֶרְוֹה, ושיבחו את שאמר הַבְּהַגְוֹאן.



“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.



# 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 täñ dzin gya tsho yi  
zhab pä si thäi bar du täñ 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,  
לוֹ תִיווֹתֵר עַד קֵץ הַקִּיּוֹם.



## 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  
ותשגה 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.

