

# סאדהנא של טארא הירוקה

תרגום לעברית בעידודה של ביקשוני אני לוסנג היקרה על ידי ליאורה פרייס ומתרגלי הסאדהנא.



# דברי הסבר לסאדהנא של טארא הירוקה

מאת לאמה זופה רינפוצ'ה

## הקדמה

טארא הנכבדה, שהיא היבט נשי של הבודהה, נולדה כנסיכה בשם ישה דאוה בעולם הנקרא "אורות אינסוף". זו היתה תקופתו של הבודהה הנקרא "צליל התוף", ובהיותה מסורה ביותר לתורתו, הגישה במשך מאות רבות של מיליוני שנים מנחות לו ולאנספור בודהות, בודהיסטוות וארהאטים של אותה תקופה. מידי יום הגישה מנחות בד יקר בכל אחד מעשרת הכיוונים, ובשל פונציאל זכות זה השיגה בודהיציטה. נזירים אחדים שחיו באותה תקופה אמרו לטארא שאם תתפלל להיוולד בגוף גברי, תשאנה תפילותיה פרי וכך תוכל להועיל יותר לדהרמה. תשובתה היתה: "רבים פועלים עבור בעלי התודעה בגוף של גבר, אך מעטים בגוף של אישה. לכן, אפעל עבור כל היצורים החיים כאישה עד קץ הסמסארה." במשך שהייתה בארמון, ללא היקשרות למושאי החושים מהם נהנתה, תרגלה מדיטציה והגיעה למצב התודעה של "שחרור כל היצורים החיים". מכוח תודעה זו, שחררה בכל בוקר ובוקר מאות מיליוני יצורים ממחשבות ארציות, והביאה אותם לרמתה שלה. וכך עשתה גם בכל אחר הצהריים. היא שינתה את שמה ל"טארא" – המשחררת – וכתוצאה מכך ניבא הבודהה של אותה תקופה – "צליל התוף", שהיא תתפרסם בשם האלה טארא עד לעת שבה יגיעו כל היצורים החיים להארה.

מספר רב של מלומדים ויוגים הודים הגיעו להארה באמצעות תרגול זה. ביניהם טילופה, נארופא, דונביהפה, קמאקאשי, קנדהאפה, לאלווג'רה, דיפנקרה (אטישה) ומדיהמאסינגהה. באופן דומה גם בטיבט, השיגו אינספור לאמות את מימוש כל התובנות הישירות של הסוטר והטנטרה על ידי הסתמכות על טארא. בין אלה: דרומטונפה; לאמה צונגקהאפה; היוגי הגדול לנדול רינפוצ'ה; היוגי הגדול שהגיע לרמה של אריה טארא, טגואוה; המורה הגדול ישה גיאטסו; נגאוואנג צולטרים הנכבד; דאופה גיאלצן הנכבד; הלאמה הגדול ג'מפה טנזין גיאטסו; הלאמה המכובד, התגלמות של כל הבודהות וההתגשמות של טארא עצמה בגוף אדם

אנושי, לוסאנג ישה טנזין גיאטסו; הלאמה בעל טוב הלב העמוק לעין שיעור  
לובסאנג טסונדו הנכבד, שהבין לחלוטין כל לימוד ולימוד של הבודהה והוא  
הבודהה השני של החוכמה, מנג'ושרי; וכן אינספור אחרים.  
לכן, כל עוד אנו ממשיכים להתבונן בחוק הקארמה, לעולם לא נצטרך להטיל ספק  
בכך שטארא תעזור גם לנו להגיע להארה.

### המנטרה

אריא טארא היא הדמות הנשית שמשחררת. היא יכולה לסייע במניעת מכשולים  
ולעזור בטיפוח מהיר של צעדי הדרך להארה. מצידה היא, לא נותר דבר שיש  
לשחרר, כיוון שהיא הלכה בדרך הבודהה, הסירה את כל המערפלים והגיעה  
להארה לפני עידנים. שאיפתה היתה להשיג הארה בגוף נשי ובדרך זו להועיל  
לבעלי התודעה. אנחנו הם אלה שלהם היא עוזרת. היא משחררת אותנו. זו  
מטרתה ותפקידה של המנטרה OM TARE TUTTARE TURE SVAHA.  
רוב המנטרות מתחילות בהברה OM. בין OM בהתחלה ו-HUM או SVAHA  
בסוף המנטרה, באה לידי ביטוי משמעותה של הישות הנשית המסמלת את  
הדרך. היא כוללת את הן השיטה והן את החכמה של הדרך; אנו מממשים את  
השיטה והחוכמה על ידי טיהור הגוף, הדיבור והתודעה והופכים לאחד עם טארא.  
OM – מסמל את הגוף, הדיבור והתודעה של טארא.

TARE TUTTARE TURE – מבטא את המהות של ארבע אמיתות הנאצלים.  
TARE – מסמל את השחרור מסמסארה. הישות הנשית שמשחררת. מצביע על  
תפקידה של טארא, העזרה שהיא מגישה לנו המיועדת לשחרר אותנו מסמסארה,  
ובכך לשחרר אותנו מסבל.

TUTTARE – מבטא הסרת פחדים. האישה שמנתקת, או מפזרת את שמונת  
הפחדים או הסכנות, ומסירה כל פחד פנימי, הקשור לסכנה חיצונית:

1. הבורות היא הסכנה של הפיל

2. השנאה היא סכנת האש

3. ההיקשרות היא סכנת המים

4. הגאווה היא הסכנה של האריה

5. הקנאה היא הסכנה של הנחש

6. השקפה שגויה היא הסכנה של הגנב

7. הספק הוא סכנת הרוחות

8. הקמצנות היא הסכנה של הכבלים

טארא מצילה מכל שמונה הסכנות הללו של התודעה המוטרדת והלא מאולפת ופעולותיה הקארמתיות; היא הדמות הנשית שמשחררת משמונת הפחדים. ה"שחרור" מראה את הדרך האמיתית של ההיפסקות; הדרך האמיתית של התרוואדה והמהאיאנה כאחד. כך טארא משחררת אותנו מהסיבה לסבל, משמונת הפחדים של התודעה המוטרדת והלא מאולפת ומפעולת הקארמה שלה.

TURE – מבטאת שחרור ממחלה. לא רק ממחלות גופניות שאנו, היצורים הרגילים, מכירים היטב. טארא לא רק משחררת אותנו מסבל גופני, אלא מביאה תועלת בכך שהיא משחררת בעלי תודעה ממחלות התודעה. מ-84,000 המחלות של התודעה המוטרדת והלא מאולפת ופעולותיה הקארמתיות. זו ההיפסקות האמיתית של הסבל על ידי מימוש הדרך האמיתית: הגשמת נירוואנה – שחרור מסמסארה – והגשמת הפוטנציאל להארה שנמצא בתודעה של כל אחד ואחד. טארא מראה לנו ולכל בעלי התודעה את הדרך האמיתית: היא מובילה את מי שרוצה ומרגיש צורך בכך, להגיע לשחרור של נירוואנה ולהמשיך עד השגת הארה. בהדרגה, היא מביאה בעלי תודעה לבודהיות על ידי הצגת הדרך. טארא משחררת אותנו ואת כל בעלי התודעה מפחדי הסמסארה, מביאה אותנו למצב של שלווה מלאת אושר לעצמנו (נירוואנה), ובהמשך משחררת אותנו מההיכבלות למצב זה של השלווה מלאת האושר, כדי להביא אותנו להארה האולטימטיבית.

טארא היא יצור שמימי המהווה ביטוי של כל פעולותיו הנשגבות של הגוף, הדיבור והתודעה של הבודהה. מדוע קוראים לטארא "אמא"? היא מכונה "אמא", כי על ידי הסתמכות על טארא מושגת הארה, כמו שעשו כל אלו שהגיעו להארה בעבר ע"י הסתמכות על ישות שמימית זו – המהווה ביטוי של כל פעולותיו הנשגבות של הבודהה. לפיכך, טארא היא האם שממנה נולדו כל הבודהות של שלושת הזמנים

(עבר-הווה-עתיד). דרכה אנו זוכים בהארה, בדרך זו ניוֹלד כולנו מאמא טארא. טארא היא מהות תודעתם הנשגבת של כל הבודהות. התודעה הנשגבת, שהיא הגורו המוחלט, הדהרמקאיה, היא הבסיס שעליו אנו מתייחסים ל"אמא טארא". לפיכך, על אף שאנו מכירים אותה בהיבט הנשי, הבסיס שעליו אנו מתייגים אותה הוא הדהרמקאיה, התודעה הנשגבת של כל הבודהות, הגורו המוחלט. אין אף לא בודהה אחד שלא נולד מהגורו המוחלט, הדהרמקאיה. אף בעל תודעה לא הגיע להארה מבלי להיות תלוי בגורו. הגורו המוחלט מופיע בצורות שונות וחושף שיטות שונות בהתאם לרמת התודעה של כל אחד. כך הגורו היחסי נובע מהגורו המוחלט. כל הבודהות בעבר ובהווה וכל הבודהות העתידיים ייוולדו מהגורו המוחלט, הפועל כדי לשחרר אותנו מכל סבל ומכל המערפלים.

# הסאדהנא של טארא הירוקה

## מדיטציה קצרה על הדרך ההדרגתית להארה

אני לוקח/ת מקלט בגורו הנשגב, המהות של כל הבודהות, המעניק המקורי של כל התורות הנשגבות ואדון כל היצורים העליונים. אנא, גורו-בודהה, אפשר לי לאחד את תודעתי עם הדהרמה ולהצליח בתרגול הדהרמה על מנת לקבל את הדרך ההדרגתית. לו לא יהיה דבר שימנע ממני את קבלת הדרך הזאת.

### רמת התרגול ההתחלתית

אנא ברך אותי בבקשת מקלט בבודהה, בדהרמה ובסנגהה בכל ליבי, לתרגל מעשי חסד ולזנוח את שאינו חסד, על ידי ההכרה בכך שזכיתי בלידה אנושית מושלמת, שהיא משמעותית באופן נעלה, שהיא קשה להשגה מסיבות רבות, מתכלה, חולפת ושברירית, מתפוררת באלפית השנייה בגלל טבע השינוי שלה. בעוד שמותי הוא ודאי, זמן הגעתו אינו ידוע. הקארמה היא עמוקה ביותר. אפילו תוך שעה אחת אני יוצר/ת יותר קארמה שלילית מאשר חיובית, וכך גורמ/ת ללידה חדשה במדורי הסבל התחתונים. אפילו לפעולה השלילית הקטנה ביותר יש כל כך הרבה תוצאות של סבל, והיכולת של הקארמה שנוצרה להביא לתוצאותיה לעולם לא הולכת לאיבוד (גם אחרי עידנים רבים מעבר למה שהתודעה הרגילה יכולה לדמיין). והסבל שבשלושת מדורי הקיום התחתונים הוא בלתי נסבל באופן שקשה לדמיין.

### רמת התרגול הבינונית

על ידי תרגול בדרך זו, אני עשוי/ה להיוולד מחדש במדורי הקיום הגבוהים, אך עדיין אצטרך לחוות סבל סמסארי בלתי מוגבל בגלל מצבי תודעה עוכרים וקארמה ללא שליטה. אנא הענק לי את היכולת להכיר באופן מלא את הנדידה שבסמסארה מלידה בלתי מבוקרת למוות ולידה מחדש, כך שאתמיד יום וליל באימון של שלושת האימונים



הגבוהים: ההתנהגות האתית העליונה, הריכוז העליון והחוכמה העילאית - השיטה העיקרית לשחרר אותי מסמסרה.

### רמת התרגול הגבוהה של הסוטרה

אך מכיוון שכל יצור חי היה אמי ומכיוון שכולם חווים סבל רב, אנא הענק לי ברכות כדי להביא עזרה לכולם, על ידי ויתור על האושר העצמי המושלם של נירוואנה, ותרגול מעשי הבודהיסטווה עם בודהיצי'טה (החלפת עצמי עם אחרים) על הבסיס של מדיטציית ההשתוות. לפיכך, באמני את תודעתי בדרך של רמת התרגול הגבוהה של הסוטרה, לא יהיה בי צער לחוות את סבלם הסמסארי של כל בעלי התודעה האחרים לזמן ארוך ככל שיהיה.

### רמת התרגול הגבוהה ביותר של הטנטרה

אנא הענק לי ברכות כדי שאהיה מסוגלת ללכת בדרך התרגולים של תורת הווג'ריאנה המהירה על ידי הרגשת סבלם הקשה מנשוא של בעלי התודעה כסבל שלי עצמי אפילו לשבריר שניה, ולהשיג את מצב ההארה של אריא-טארא מיד, ברגע זה ממש, על ידי שמירה על נדרי ההסמכות וההוראות של הגורו בתשומת הלב הגדולה יותר מכל דבר אחר בחיי, עבור המטרה היחידה של הבאת כל בעלי התודעה להארה.

### **הדמיה**

נדמיין את טארא הירוקה במרחב שלפנינו. גופה קורן באור ירוק יפהפה. היא יושבת על פרח לוטוס צבעוני, רגלה השמאלית משוכה פנימה (כמו בשבתנו במדיטציה) ורגלה הימנית מונחת לפנייה על פרח לוטוס צבעוני קטן. כף רגלה השמאלית המשוכה פנימה מעידה על שליטתה המלאה וחסרת המאמץ באנרגיית התשוקה, ורגלה הימנית המושטת החוצה מעידה על נכונותה ויכולתה לקום ולפעול מיידית למען בעלי התודעה. לעתים קרובות היא מכונה הבודהה

מגשימת המשאלות. היא מייצגת את יכולתה המהירה (כאשה) לצלוח בעיות, לגרום לדברים להתבצע, להסיר מכשולים.

נדמיין אותה במלוא הדרה ויופייה: צעירה, קורנת, מלאת אנרגיה, שרויה באושר, לבושה בגדי משי צבעוניים, ותכשיטים על אוזניה, קרסוליה, זרועותיה וצווארה. נדמיין שהיא ההתגשמות של המורה הגורו-הלאמה שלנו. זו תודעתו שבאה לידי ביטוי בהיבט זה של טארא הירוקה למעננו. כעת, נקרא שלוש פעמים את תפילת המקלט ובודהיציטה.

### בקשת מקלט וכינון תודעת ההארה

**בבודהה, בדהרמה ובקהילה העילאית**

**אבקש מקלט עד להארה.**

**באמצעות המצבורים של נדיבות ושאר השלמויות,  
לו אשיג בודהיות, כדי להועיל לכל היצורים הנודדים.**

בטיבטית :

***sangyä 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***

### ארבע המחשבות 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.**



## תרגול שבעת החלקים

אשתחוה ברגשי כבוד בגופי, דיבורי ותודעתי;  
אגיש כליל סוגי מנחות, ממשיות ומדומיינות;  
אתוודה על כל מעשי השליליים שנצברו מזמן ללא ראשית,  
ואשמח במעלותיהם של כל היצורים, הנעלים והרגילים.  
אנא הישארו עד קץ הקיום המעגלי,  
וסובבו את גלגל הדהרמה למען כל היצורים החיים.  
אקדיש את מעלותי ומעלות זולתי להארה הגדולה.

## הגשת מנדלה

אדמה זו, המשוחה בבושם, זרועה בפרחים,  
מעוטרת בהר מרו, ארבע יבשות, בשמש ובירח:  
אעלה בדמיוני כעולם הבודהה ואגישה כמנחה.  
לו ייהנו כל היצורים החיים בעולם טהור זה!

## הגשת מנדלה פנימית

המושאים של היקשרותי, סלידתי ובערותי -  
ידידים, אויבים והניטרליים – בצירוף גופי, רכושי והנאותי:  
אגיש כל אלה ללא תחושת אובדן.  
אנא קבלו זאת בהנאה  
והעניקו לי את ברכתכם לשחרור משלושת הרעלים.

**IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI**

מכל אחת מחמש הצ'קרות של טארא, מגיע אור עוצמתי ומלא אושר, נכנס לצ'קרות המקבילות בגופנו וממלא אותנו לחלוטין. בתחילה מטהר אותנו, ואז ממלא אותנו בברכות מעצימות.

נדמיין צ'קרה אחת בכל פעם.

ראשית, טארא שולחת אור לבן עוצמתי ומלא אושר היוצא מההברה **אום** הנמצאת בצ'קרת המצח שלה. היא נכנסת לצ'קרת המצח שלנו וממלאת אותנו לחלוטין. נדמיין שכל הבעיות, הסבל, הכבדות והגסות של גופנו מטוהרים על ידי האור הלבן, וכל המעשים הפוגעים שביצענו כלפי כל יצור חי שהוא באמצעות הגוף הזה והגופים שהיו לנו באינסוף תקופות חיים, מטוהרים גם הם לחלוטין, לא נשאר מהם אף לא אטום אחד.

ואז נדמיין ששוב מגיע אור לבן, שהופך את גופנו לגוף של אור מלא אושר, בדיוק כזה של טארא. אין בו דבר גס, הוא אינו ניתן לכיליון, בדיוק כמו הגוף שנשיג כשיהיה לנו גוף של ישות שמימית, הסמבוגקאיה.

שנית, טארא שולחת אור אדום מההברה **אה** הנמצאת בצ'קרת הגרון שלה, ומטהרת את כל הבעיות של הדיבור שלנו: הדיבור שאינו הולם, הדיבור חסר התועלת, את חוסר היכולת להתבטא באופן מתאים, ואת הדיבור שבאמצעותו פגענו ביצור חי כלשהו בחיים האלה ובאינסוף תקופות חיים קודמות. כל אלה מטוהרים לחלוטין על ידי האור האדום הספוג באושר. לא נשאר ולו אטום אחד. ואז שוב מופיע אור, והפעם נדמיין שאנו מועשרים בדיבור מלא האושר, המושלם, מלא החמלה והחכמה, הדיבור ההולם של **לאמה טארא**, כך שכל צליל שנפיק יהיה באופן טבעי כזה שיביא תועלת לכל יצור חי שישמע אותו. זה הפוטנציאל שלנו. נרגיש מלאים באנרגיה עוצמתית זו.

שלישית, טארא שולחת אלומות אור בצבע כחול כהה מההברה **הום** שנמצאת בצ'קרת הלב שלה, והן נכנסות לצ'קרת הלב שלכם. נדמיין שכל האומללות של

תודעתנו: הבלבול, היהירות, הכעס, הקנאה, הגאווה, הדחייה, הפגיעות, החרדה, השנאה העצמית – כל אלה מטוהרים לחלוטין. וכך גם התעתועים, ובכללם שורש האחיזה בעצמי, שהם הסיבה לסבל שלנו עצמנו ולפגיעה שלנו באחרים. כל אלה נכחדים ע"י האור הכחול העוצמתי, ולא נשאר מהם אף לא אטום אחד.

האור מגיע שוב, והפעם אנו חשים מלאים בתודעה מלאת האושר, תודעה היודעת כל, מלאת החמלה, התודעה של לאמה טארא, שהיא הפוטנציאל שלנו.

רביעית, נדמיין שטארא שולחת אלומות לייזר צהובות מההברה סווא (SVA) הנמצאת בצ'קרת הטבור שלה. הן חודרות לצ'קרת הטבור שלנו, וממלאות אותנו לחלוטין.

הן מטהרות בשלמות את כל חוסר התקווה שלנו, חוסר האונים, חוסר היכולת לפעול ביעילות, את כל האנרגיה החסומה.

ואז נדמיין שהאור מצ'קרת הטבור של לאמה טארא ממלא אותנו בעוצמה, ביכולת לפעול ללא מאמץ, לעשות את מה שנחוץ לבצע, בחוכמה ובחמלה לטובת כל היצורים החיים.

חמישית, נדמיין שטארא שולחת אלומות אור ירוקות עוצמתיות מההברה הירוקה ה (HA), הנמצאת בצ'קרה הסודית שלה, חודרות לצ'קרת המין שלנו, ממלאות אותנו בשלמות. נדמיין שהן מטהרות לחלוטין את כל אנרגיית ההיקשרות האומללה וחסרת השליטה שלנו. כל הכמיהה והתשוקה, שהופכות אותנו לאומללים, לא צלולים ובלתי מסופקים. לא נשאר מאלה ולו אטום אחד.

ואז נדמיין את האור הירוק, מלא האושר הזה, חודר לצ'קרת המין שלנו, ממלא אותנו לחלוטין באנרגיה שהותמרה, ועתה איכותה היא אושר מוחלט, סיפוק, שביעות רצון, הגשמה, אושר, עונג.

ועתה נדמיין את כל חמשת אלומות האור מגיעות מחמש הצ'קרות של טארא בו זמנית, וחודרות לחמש הצ'קרות שלנו במקביל. הפעם נרגיש שאפילו הכתמים

העדינים ביותר של כל התעותעים מוכחדים לחלוטין, לא נותר אף לא אטום אחד.  
נרגיש מאושרים מאוד.

נישאר במצב מאושר זה, תוך ריכוז בהיותנו אחד עם האנרגיה של אמא טארא.

ועתה הלוטוס שעליו יושבת טארא מתמוסס כלפי מעלה לתוך גופה, והיא באה  
ויושבת מעל הכתר שלנו, כשפניה בכיוון בו אנו יושבים. ואז, מתוך שאיפתה להיות  
אחד עם תודעתנו – נזכור שהיא הגורו שלנו – היא מתפוגגת לאור ירוק, נמסה  
לתוך צ'קרת הכתר שלנו ויורדת במורד הערוץ המרכזי – הנמצא בגב, לפני עמוד  
השדרה. היא מגיעה לצ'קרת הלב שלנו, שם היא מתמזגת עם התודעה העדינה,  
תודעת האור הצלול שלנו. נחשוב: התודעה של טארא, תודעת הגורו, תודעתי  
שלי: דבר אחד. נרגיש מלאי אושר.

ועתה נדמיין את כל בעלי התודעה הסובבים אותנו – מלפנים, מאחור, מעלינו,  
מתחתינו, לצדדינו. הם נמצאים בכל מקום (נאמר שאין אטום של חלל שאין בו  
בעלי תודעה).

נדקלם את המנטרה של טארא כמה פעמים ככל שנחפוץ, בעודנו מדמים שכל  
האנרגיה של המנטרה יוצאת ממנה לכל בעלי התודעה, אוחזת בהם ומשחררת  
אותם. היא מגיעה גם אלינו וממלאת אותנו באושר וחוכמה ובכל התכונות  
הנשגבות שלה, שהן הפוטנציאל שלנו.

## ***om tare tutare ture soha***

לאחר סיום דקלום המנטרות, נאמר את הדברים הבאים :

**אנא, מורה השורש היקר והמהולל,**

**הישאר על פרח הלוטוס בליבי**

**שמור עלי באמצעות חסדך הגדול**

**והענק לי את היכולות הגבוהות של הגוף, הדיבור והתודעה.**

עתה נמוסס הכול אל מה שמכונה ריקות דמוית חלל. כפי שאומר לאמה ישה, זו איננה המשמעות של הריקות, אבל בטנטרה זו דרך עוצמתית מאד להגיע לריקות. ראשית נדמיין שכל היקום מתמוסס לחלל ריק: המקום שלנו, הפלנטה, הגלקסיות. היקום הזה וכל היצורים שבו, שבהם אנו אוחזים כאמיתיים, כקיימים מצדם-הם – הכול מתמוסס לתוך חלל רחב וריק, לא נשאר אף אטום אחד. אפס, אמר לאמה (ישה).

ואז אנו ממוססים את גופנו, הבסיס לאותו "אני", הדבר שאנו מכירים יותר מכל, מזדהים איתו יותר מכל: נדמיין אותו מתמוסס מכפות הרגליים כלפי מעלה לכיוון צ'קרת הלב שלנו, ומהכתר כלפי מטה לכיוון צ'קרת הלב. נרגיש שהכול נספג בצ'קרת הלב שלנו.

ואז נמוסס את מחשבותינו, המבנים התפיסתיים המשוכללים הללו, את כל המחשבות לגבי ה"אני" הנעדרות כל בסיס במציאות, שהן מומצאות לחלוטין – הזיה – כדברי לאמה זופה. כל זאת מתמוסס לחלל ריק, לא נשאר אף לא אטום אחד.

כל מה שנותר הוא התודעה של לאמה טארא, עדינה ביותר, טהורה, רחבה כמו החלל. נחשוב: "אני הדהרמקאיה", "זה מי שאני". נרגיש מאושרים לחלוטין – זה הטבע שלנו. נחוש שאנו בטבע של ריקות. לרגע נמדוט מחשבתית על הריקות, בכל רמה בה אנו מבינים את משמעותה. ואז נשחרר את כל המחשבות ונשהה ככל שנרצה בריקות הזאת, הרחבה, המבורכת, דמוית החלל.

כשמגיע הזמן לסיים, נצא מתוך הריקות המבורכת הזו באמצעות החמלה שלנו, משאלתנו להועיל לאחרים. נשוב ונופיע בגופנו, ונדמיין שתודעתנו היא אחת עם תודעתה של אמא טארא.

נכוון תפילות מלאות עוצמה לכך שבגוף ובדיבור הזה שלנו, נביא תועלת לכל יצור חש עמו נהיה במגע: בני אדם, בעלי חיים, יהיה מי שיהיה. מטרת גופנו ודיבורנו

היא להועיל לאחרים.

ועתה נקדיש.

### הקדשות:

הודות לפוטנציאל זכות זה, לו נשיג במהרה

את המצב המואר של גורו-בודהה,

אזי יהיה בכוחנו

לשחרר את כל בעלי התודעה מסבלם.

לו תודעת ההארה העילאית יקרת הערך

שטרם נולדה – תתהווה ותתעצם.

לו זו שנולדה – לא תתנוון

ותשגה עוד ועוד.

כשם שמנג'ושרי האמיץ, וכן סמנטבהאדרה,

הכירו בדברים כפי שהם,

כמותם אקדיש גם אני את כל המעלות בדרך הטובה ביותר,

בכדי שאלך בעקבות דוגמתם המושלמת.

אקדיש את כל שורשי המעלות הללו

עם ההקדשה שהוללה כטובה ביותר

על ידי המנצחים שבשלושת הזמנים,

כדי שאוכל לבצע את מעשי הבודהיסטווה האציליים.



## תפילה לחייו הארוכים של הוד קדושתו הדלאי לאמה

בארץ זו המוקפת הרים מושלגים

אתה מקור כל האושר והטוב ללא יוצא

מן הכלל - טנזין גיאטסו

לו תישאר עד קץ הקיום הסמסארי.

הקדשות עם מלודיה:

בזכות חסד זה לו אוכל

להשיג את מצבו המואר של גורו-בודהה

כדי שאוכל לשחרר

את כל היצורים מסבלותיהם.

לו תודעת ההארה היקרה

שטרם נולדה תיוולד

זו שכבר נולדה לא תדעך

רק תצמח ותפרח.

בגן עדן הר זה המושלג

אתה מקור הטוב והאושר,

טנזין גיאטסו צ'נרציג העוצמתי

לו תישאר עד קץ הקיום.

בתי ההקדשה מתוך "המדריך לאורך חייו של הבודהיסטווה" מאת שנטידווה:  
תרגמה יסמין הלוי

לו כל בעלי התודעה,  
כל הסובלים בגופם ובנפשם,  
יזכו באוקיינוס של אושר ושמחה  
בזכות חסד זה שצברתי.

לו לא יסבול איש  
יחלה או יעשה רע  
לא יפחד ולא ימעיט בערכו  
בגלל תודעה השקועה בדכדוך.

לו יראו העיוורים מראות,  
לו ישמעו החרשים צלילים,  
וכל מי שגופו כורע תחת עול  
יחדש את כוחותיו במנוחה.

לו ישיגו הערומים מلبוש,  
והרעבים מזון,  
לו ימצאו הצמאים מים  
ומשקה טעים שירוה את גרונם.

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

לו ירדו הגשמים בעתם  
ויהיו היבולים מצויים בשפע,  
לו יועילו התרופות  
והתפילות המיטיבות תשאנה פרי.

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

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

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

מנטרות להכפלת פוטנציאל הזכות

**CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR  
DZOG PÄI SANG GYÄ NAM PAR NANG DZÄ Ö KYI GYÄL PO LA  
CHHAG TSHÄL LO**

(1x)

**JANG CHHUB SEM PA SEM PA CHHEN PO KÜN TU ZANG PO LA  
CHHAG TSHÄL LO**

(1x)

**TADYATHA PÄNCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA OM DHURU  
DHURU JAYA MUKHE SVAHA**

(7x)

**CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PÄI SANG GYÄ MÄN GYI LHA BAIDURYA Ö KYI GYÄL  
PO LA CHHAG TSHÄL LO**

(1x)

**CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PÄI SANG GYÄ NGO WA DANG MÖN LAM [THAM CHÄ  
RAB TU] DRUB PÄ GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO**

(1x)

בזכות עוצמת הברכות המרוממות של הבודהות והבודהיסטוות, העוצמה הבלתי  
מוטלת בספק של ההתהוות בתלות ועוצמת גישתי המיוחדת והטהורה, לו כל  
תפילותי הטהורות תתגשמה מיד.

## Praises to the 21 Taras

**OM! Homage to the venerable Arya Tara.**

**1. Homage! Tara, swift, heroic!**

**Eyes like lightning instantaneous!  
Sprung from op'ning stamens of the  
Lord of three world's tear-born lotus!**

**2. Homage! She whose face combines a**

**Hundred autumn moons at fullest!  
Blazing with light rays resplendent  
As a thousand-star collection!**

**3. Homage! Golden-blue one, lotus**

**Water born, in hand adorned!  
Giving, effort, calm, austerities,  
Patience, meditation her sphere!**

**4. Homage! Crown of tathagatas,**

**Actions triumph without limit!  
Relied on by conquerors' children,  
Having reached ev'ry perfection!**

**5. Homage! Filling with TUTTARE,**

**HUM, desire, direction, and space!  
Trampling with her feet the seven worlds,  
Able to draw forth all beings!**

6. **Homage! Worshipped by the all-lords,  
Shakra, Agni, Brahma, Marut!  
Honored by the hosts of spirits,  
Corpse-raisers, gandharvas, yakshas!**
7. **Homage! With Her TRAD and PHAT sounds  
Destroying foes' magic diagrams!  
Her feet pressing, left out, right in,  
Blazing in a raging fire-blaze!**
8. **Homage! TURE, very dreadful!  
Destroyer of Mara's champion(s)!  
She with frowning lotus visage  
Who is slayer of all enemies!**
9. **Homage! At the heart her fingers  
Adorn her with Three Jewel mudra!  
Light-ray masses all excited!  
All directions' wheels adorn her!**
10. **Homage! She so joyous, radiant,  
Crown emitting garlands of light!  
Mirthful, laughing with TUTTARE,  
Subjugating maras, devas!**
11. **Homage! She able to summon  
All earth-guardians' assembly!  
Shaking, frowning, with her HUM sign  
Saving from every misfortune!**

- 12. Homage! Crown adorned with crescent  
Moon, all ornaments most shining!  
Amitabha in her hair-knot  
Sending out much light eternal!**
- 13. Homage! She 'mid wreath ablaze like  
Eon-ending fire abiding!  
Right stretched, left bent, joy surrounds you  
Troops of enemies destroying!**
- 14. Homage! She who strikes the ground with  
Her palm, and with her foot beats it!  
Scowling, with the letter HUM the  
Seven levels she does conquer!**
- 15. Homage! Happy, virtuous, peaceful!  
She whose field is peace, nirvana!  
She endowed with OM and SVAHA,  
Destroyer of the great evil**
- 16. Homage! She with joy surrounded  
Tearing foes' bodies asunder,  
Frees with HUM and knowledge mantra,  
Arrangement of the ten letters!**
- 17. Homage! TURE! With seed letter  
Of the shape of syllable HUM!  
By foot stamping shakes the three worlds,  
Meru, Mandara, and Vindhya!**



- 21
- 18. Homage! Holding in her hand the  
Deer-marked moon of deva-lake form!  
With twicespoken TARA and PHAT,  
Totally dispelling poison!**
- 19. Homage! She whom gods and their kings,  
And the kinnaras do honour!  
Armoured in all joyful splendor,  
She dispels bad dreams and conflicts!**
- 20. Homage! She whose two eyes bright with  
Radiance of sun and full moon!  
With twice HARA and TUTTARE  
She dispels severe contagion!**
- 21. Homage! Full of liberating  
Pow'r by the set of three natures!  
Destroys hosts of spirits, yakshas,  
And raised corpses! Supreme! TURE!**

**These praises with the root mantras  
And prostrations thus are twenty-one!**

# OM JE-TSÜN-MA PAG-MA DRÖL-MA-LA CHAG-TSEL-LO

1 CHAG-TSEL DRÖL-MA NYUR-MA PAA-MO  
CHÄN-NI KÄ-CHIG LOG-DANG DRA-MA  
JIG-TEN SUM-GÖN CHU-KYE SHÄL-GYI  
GEY-SAR JE-WA LÄ-NI JUNG-MA

2 CHAG-TSEL TÖN-KÄI DA-WA KÜN-TU  
GANG-WA GYA-NI TSEG-PAI SHÄL-MA  
KAR-MA TONG-TRAG TSOG-PA NAM-KYI  
RAB-TU CHE-WAI Ö-RAB BAR-MA

3 CHAG-TSEL SER-NGO CHU-NÄ KYE-KYI  
PÄ-ME CHAG-NI NAM-PAR GYÄN-MA  
JIN-PA TSON-DRÜ KAA-TUB ZHI-MA  
ZÖ-PA SAM-TÄN CHÖ-YUL NYI-MA

4 CHAG-TSEL DE-ZHIN SHEG-PAI TSUG-TOR  
TAA-YÄ NAM-PAR GYEL-WAR CHÖ-MA  
MA-LÜ PA-RÖL CHIN-PA TOB-PAI  
GYEL-WAI SÄ-KYI SHIN-TU TEN-MA

5 CHAG-TSEL TÜT-TAA-RA HUM YIG-GE  
DÖ-DANG CHOG-DANG NAM-KAA GANG-MA  
JIG-TEN DÜN-PO ZHAB-KYI NÄN-TE  
LÜ-PA ME-PAR GUG-PAR NÜ-MA

6 CHAG-TSEL GYA-JIN ME-LHA TSANG-PA  
LUNG-LHA NA-TSOG WONG-CHUG CHÖ-MA  
JUNG-PO RO-LANG DRI-ZA NAM-DANG ,  
NÖ-JIN TSOG-KYI DÜN-NÄ TÖ-MA.

7 CHAG-TSEL TRÄ-CHE JA-DANG PE-KYI  
PA-RÖL TRÜL-KOR RAB-TU JOM-MA  
YÄ-KUM YÖN-KYANG ZHAB-KYI NÄN-TE  
ME-BAR TRAG-PA SHIN-TU BAR-MA

8 CHAG-TSEL TU-RE JIG-PA CHEN-PO  
DÜ-KYI PAA-WO NAM-PAR JOM-MA  
CHU-KYE SHEL-NI TRO-NYER DÄN-DZÄ  
DRA-WO TAM-CHÄ MA-LÜ SÖ-MA

9 CHAG-TSEL KON-CHOG SUM-TSÖN CHAG-GYAI  
SOR-MÖ TUG-KAR NAM-PAR GYÄN-MA  
MA-LÜ CHOG-KYI KOR-LÖ GYÄN-PAI  
RANG-GI Ö-KYI TSOG-NAM TRUG-MA

10 CHAG-TSEL RAB-TU GAA-WA JI-PAI  
U-GYÄN Ö-KYI TRENG-WA PEL-MA  
ZHÄ-PA RAB-ZHÄ TÜT-TAA-RA-YI  
DÜ-DANG JIG-TEN WONG-DU DZE-MA

11 CHAG-TSEL SA-ZHI KYONG-WAI TSOG-NAM  
TAM-CHÄ GUK-PAR NÜ-MA NYI-MA  
TRO-NYER YÖ-WAI YI-GE HUM-GI  
PONG-PA TAM-CHÄ NAM-PAR DRÖL-MA

12 CHAG-TSEL DA-WAI DUM-BU U-GYÄN  
GYÄN-PA TAM-CHAY SHING-TU BAR-MA  
RÄL-PAI TRÖ-NA Ö-PAG ME-LÄ  
DAK-PAR SHIN-TU Ö-RAB DZE-MA

13 CHAG-TSEL KÄL-PAI TA-MAI ME-TAR  
BAR-WAI TRENG-WAI Ü-NA NÄ-MA  
YÄ-KYANG YÖN-KUM KÜN-NÄ KOR-GAI  
DRA-YI PUNG-NI NAM-PAR JOM-MA

14 CHAG-TSEL SA-ZHI NGÖ-LA CHAG-GI  
TIL-GYI NÜN-CHING ZHAB-KYI DUNG-MA  
TRO-NYER CHÄN-DZÄ YI-GE HUM-GI  
RIM-PA DUN-PO NAM-NI GEM-MA

15 CHAG-TSEL DE-MA GE-MA SHI-MA  
NYA-NGÄN DÄ-ZHI CHÖ-YÜL NYI-MA  
SO-HA OM-DANG YANG-DAG DÄN-PÄ  
DIG-PA CHEN-PO JOM-PA NYI-MA

16 CHAG-TSEL KÜN-NÄ KOR-RAB GAA-WAI  
DRA-YI LÜ-NI NAM-PAR GEM-MA  
YIG-GE CHU-PAI NGAG-NI KÖ-PAI  
RIG-PA HUM-LÄ DRÖL-MA NYI-MA

17 CHAG-TSEL TU-RE ZHAB-NI DAB-PÄ  
HUM-GI NAM-PAI SA-BON NYI-MA  
RI-RAB MAN-DA RA-DANG BIG-JE  
JIG-TEN SUM-NAM YO-WA NYI-MA

18 CHAG-TSEL LHA-YI TSO-YI NAM-PAI  
RI-DAG TAG-CHÄN CHAG-NA NAM-MA  
TARA NYI-JÖ PÄ-KYI YI-GE  
DUG-NAM MA-LU PA-NI SEL-MA

19 CHAG-TSEL LHA-YI TSOG-NAM GYÄL-PO  
LHA-DANG MI-AM CHI-YI TEN-MA  
KÜN-NÄ GO-CHA GAA-WA JI-GYI  
TSÖ-DANG MI-LAM NGÄN-PA SEL-MA

20 CHAG-TSEL NYI-MA DA-WA GYÄ-PAI  
CHÄN-NYI PO-LA Ö-RAB SÄL-MA  
HARA NYI-JÖ TÛT-TAA-RA-YI  
ZHIN-TU DRAG-POI RIM-NÄ SEL-MA

21 CHAG-TSEL DE-NYI SUM-NAM KÖ-PÄ  
ZHI-WAI TU-DANG YANG-DAG DÄN-MA  
DÖN-DANG RO-LANG NÖ-JIN TSOG-NAM  
JOM-PA TU-RE RAB-CHOG NYI-MA

TSA-WAI NGAG-KYI TÖ-PA DI-DANG  
CHAG-TSEL WA-NI NYI-SHU TSA-CHIG