

הסהדנה של טארה הירוקה



תורגמה לעברית בעידודה של ביקשוני אני לוסנג היקרה על ידי ליאורה פרייס ומתרגלי הסהדנה.

הסדנה של טארה הירוקה

מדיטציה קצרה על הדרך ההדרגתית להארה

אני לוקח/ת מקלט בגורו הקדוש, המהות של כל הבוהות, המעניק המקורי של כל התורות הקדושות ואזון כל הישויות העילאיות. אנא, גורו-בוזדה, 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.

The Lower Scope - הרמה הנמוכה

אנא ברך אותי בלקיחת מקלט בבוזדה, בדהרמה ובסנגה בכל ליבי, לתרגל מעשי חסד ולזנוח את שאינו חסד, על ידי ההכרה בכך שזכיתי בלידה אנושית מושלמת, שהיא משמעותית באופן נעלה, מסיבות רבות קשה להשגה, ועם זאת מתכלה, חולפת ושברירית, מתפוררת באלפית השנייה בגלל אופייה המשתנה.

כך, מותי הוא ודאי, אך זמן הגעתו אינו ידוע. הקארמה עמוקה ביותר. אפילו תוך שעה אחת אני יוצר/ת יותר קארמה שלילית מאשר חיובית, וכך גורמ/ת ללידה חדשה במדורי הסבל הנמוכים. אפילו לפעולה השלילית הקטנה ביותר יש כל כך הרבה תוצאות של סבל, והיכולת של הקארמה שנוצרה להביא לתוצאותיה לעולם לא נעלמת (גם אחרי עידנים רבים מעבר למה שהתודעה הרגילה יכולה לדמיין). והסבל שבשלושת מדורי הקיום הנמוכים הוא בלתי נסבל באופן שקשה לדמיינו.

The Middle Scope - הרמה האמצעית

על ידי תרגול בדרך זו, אני עשוי/ה להיוולד מחדש במדורי הקיום הגבוהים, אך עדיין אצטרך לחוות סבל סמסרי בלתי מוגבל בגלל מצבי תודעה עוברים וקארמה ללא שליטה. אנא הענק לי את היכולת להכיר באופן מלא את התנועה שבסמסרה מלידה בלתי מבוקרת למוות ולידה מחדש, כך שאתמיד יום וליל באימון של שלושת התרגולים הגבוהים: התנהגות מוסרית עילאית, ריכוז עילאי, וחוכמה עילאית - השיטה העיקרית להשתחרר מסמסרה.

The Higher Scope - הרמה הגבוהה

אך מכיוון שכל בעל תודעה היה אמי ומכיוון שכולם שוהים בסבל קיצוני, אנא הענק לי ברכות כדי להביא הצלחה לכולם, על ידי ויתור על האושר העצמי המושלם של נירוונה, ותרגול מעשי הבודהיסטווה עם בודהיצי'טה (החלפת עצמי עם אחרים) על בסיס מדיטציית ההישתוות. על כן, היות שאימנתי את תודעתי בדרך הכללית, לא יהיה בי צער לחוות את סבלם הסמסרי של כל בעלי התודעה האחרים לזמן ארוך ככל שיהיה.

הרמה הגבוהה ביותר [דרך הטנטרה] - The Highest Scope

אנא הענק לי ברכות כדי שאהיה מסוגל/ת להצמד לתרגולי תורת הוואג'רייאנה המהירה על ידי הרגשת סבלם הקשה מנשוא של בעלי התודעה כסבל שלי עצמי, ולו לשבריר שנייה. לו אשיג את מצב ההארה של אריא-טארה מייד, ברגע זה ממש, על ידי שמירה על נדרי ההסמכות וההוראות של הגורו בתשומת לב גדולה יותר מכל דבר אחר בחיי, עבור המטרה היחידה של הבאת כל בעלי התודעה להארה.

הדמייה

נדמיין את טארה הירוקה במרחב שלפנינו.



יש לה גוף של אור ירוק קורן, יפהפה. היא יושבת על פרח לוטוס צבעוני, כשרגלה השמאלית משוכה פנימה (כמו בשבתנו במדיטציה), ורגלה הימנית מונחת לפניה על פרח לוטוס צבעוני קטן.

כף רגלה השמאלית המשוכה פנימה מעידה על שליטתה המלאה וחסרת המאמץ באנרגיית התשוקה, וכף רגלה הימנית המושטת החוצה מעידה על נכונותה ויכולתה לקום ולפעול מיידית למען בעלי התודעה. לעתים קרובות היא מכונה הבודהה מגשימת המשאלות. (כאישה) היא מייצגת יכולת מהירה לצלוח בעיות, לגרום לדברים להתבצע, להסיר מכשולים.

נדמיין אותה במלוא הדרה ויופייה: צעירה, קורנת, מלאת אנרגיה, שרויה באושר, לבושה בגדי משי צבעוניים, עם תכשיטים על אוזניה, קרסוליה, זרועותיה וצווארה.



נדמיין שהיא ההתגשמות של המורה/גורו/לאמה שלנו. זו תודעתו/ה שבאה לידי ביטוי בהיבט זה של טארה הירוקה לתועלתנו. 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 וכולי,

לו אשיג בודהיות, כדי להועיל ליצורים הנוודים.

בטיבטית:

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

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 פנים של היקשרות ושל סלידה.

תרגול שבעת האברים

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 זאת בדמיוני כעולם הבודהה ואגישה כמנחה.
לו ייהנו כל היצורים החיים מעולם טהור זה!

הגשת מנדלה פנימית

המושאים של היקשרותי סלידתי ובערותי -
ידידים, אויבים והניטרליים – בצירוף גופי, רכושי והנאותיי:
אגיש כל אלה ללא תחושת אובדן.
אנא קבלו זאת בהנאה
וברכו אותי בשחרור משלושת הרעלים.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

מכל אחת מחמש הצ'אקרות של טארה, מגיע אור עוצמתי וממלא באושר עילאי, שנכנס לצ'אקרות המקבילות בגופנו וממלא אותנו לחלוטין. תחילה מטהר אותנו, ואז ממלא אותנו בברכות מעצימות. נדמיין צ'אקרה אחת בכל פעם (ואז את כולן במקביל).

ראשית, טארה שולחת אור לבן עוצמתי ומלא באושר עילאי מההברה **אום** שבצ'אקרת המצח שלה. האור נכנס לצ'אקרת המצח שלנו וממלא אותנו לחלוטין. נדמיין שכל הבעיות, הסבל, הכבדות והגסות של גופנו מטוהרים על ידי האור הלבן. כל המעשים הפוגעים שבצענו כלפי כל בעל תודעה-שהוא באמצעות הגוף הזה והגופים שהיו לנו באינסוף חיים קודמים, מטוהרים גם הם לחלוטין. לא נשאר מהם אף לא אטום אחד. ואז נדמיין ששוב מגיע האור הלבן, שהופך את גופנו לגוף של אור מלא באושר עילאי, בדיוק כמו זה של טארה: בלי שום דבר גס, בלתי מתכלה, בדיוק כפי שיהיה כשנשיג גוף של ישות שמיימית, הסמבוגקאיה [גוף ההנאה].

שנית, טארה שולחת אור אדום מההברה **אה** שבצ'אקרת הגרון שלה. האור מטהר את כל הבעיות של הדיבור שלנו: דיבור בלתי הולם, דיבור חסר תועלת, חוסר יכולת להתבטא באופן מתאים, ואת כל הנזק שגרמנו לכל בעל תודעה-שהוא באמצעות הדיבור בחיים האלה ובאינסוף חיים קודמים. כל אלה מטוהרים לחלוטין על ידי האור האדום הספוג באושר עילאי. לא נשאר ולו אטום אחד.

ואז שוב מופיע האור האדום, והפעם נדמיין שאנו מועשרים בדיבור מלא האושר הגדול, המושלם, מלא החמלה והחכמה, הדיבור ההולם של לאמה טארה, כך שכל צליל שאנחנו מבטאים מביא באופן טבעי תועלת לכל בעל תודעה ששומע אותו. זה הפוטנציאל שלנו. נרגיש מלאים באנרגיה העוצמתית הזאת.

שלישית, טארה שולחת אלומות אור בצבע כחול מההברה **הום** שבצ'אקרת הלב שלה, והן נכנסות לצ'אקרת הלב שלנו. נדמיין שכל האומללות של תודעתנו: בלבול, יהירות, כעס, קנאה, גאווה, טינה, כאב, חרדה, שנאה עצמית, לא משנה מה – הכל מטוהר לחלוטין. כך גם התעותועים, ובכללם שורש האחיזה בעצמי, הסיבה לסבל שלנו ולפגיעה שלנו באחרים, כולם נכחדים ע"י האור הכחול העוצמתי, ולא נשאר מהם אפילו אטום אחד.

אלומות האור הכחול מגיעות שוב והפעם אנו חשים מלאים בתודעה מלאת האושר הגדול, יודעת-הכל, מלאת החמלה, התודעה של לאמה טארה, שהיא הפוטנציאל שלנו. **רביעית**, נדמיין שטארה שולחת אלומות לייזר צהובות מההברה **סווא** (SVA) שבצ'אקרת הטבור שלה, והן חודרות את צ'אקרת הטבור שלנו וממלאות אותנו לחלוטין. האור מטהר לחלוטין את כל חוסר התקווה שלנו, חוסר האונים, חוסר היכולת לפעול באופן מיטבי, כל האנרגיה החסומה.

ואז נדמיין שאלומות האור הצהובות מצ'אקרת הטבור של לאמה טארה ממלאות אותנו בעוצמה, ביכולת לפעול ללא מאמץ, לעשות את מה שצריך להיעשות, בחוכמה ובחמלה לתועלת כל היצורים החיים.

חמישית, נדמה שטארה שולחת אלומות אור ירוקות עוצמתיות מההברה הירוקה **הה** (HA) שבצ'אקרה הסודית שלה, והן חודרות לצ'אקרת המין שלנו וממלאות אותנו בשלמות. נדמיין שהאור מטהר לחלוטין את כל אנרגיית ההיקשרות האומללה וחסרת השליטה שלנו, כל הכמיהה, התשוקה, שהופכות אותנו לבלתי צלולים, לא מאושרים וחסרי סיפוק. לא נשאר מכל זה ולו אטום אחד.

ואז נדמיין את אלומות האור הירוקות, מלאות האושר העילאי, חודרות את צ'אקרת המין שלנו, ממלאות אותנו לחלוטין באנרגית תשוקה שהותמרה. עתה איכותה היא עונג עילאי מוחלט, סיפוק, שביעות רצון, הגשמה, הנאה.

ואז נדמיין את כל חמש אלומות האור מגיעות מחמש הצ'אקרות של טארה במקביל וחודרות לחמש הצ'אקרות שלנו. הפעם נרגיש שאפילו הכתמים העדינים ביותר של כל התעתועים מוכחדים לחלוטין, לא נותר אפילו אטום אחד. נרגיש מאושרים מאוד. נישאר במצב מאושר זה, מרוכזים בהיותנו אחד עם האנרגיה של אמא טארה.

עתה הלוטוס שעליו יושבת טארה מתמוסס כלפי מעלה לתוך גופה. היא באה ויושבת מעל הכתר שלנו, כשפניה בכיוון בו אנו יושבים. ואז, מתוך שאיפתה להתאחד עם תודעתנו – נזכור שהיא הגורו שלנו – היא מתפוגגת לאור ירוק, נמסה לתוך צ'אקרת הכתר שלנו, ויורדת במורד הערוץ המרכזי – הנמצא בגב, לפני עמוד השדרה. היא מגיעה לצ'אקרת הלב שלנו, שם היא מתמזגת עם התודעה המעודנת, תודעת האור הצלול. נחשוב: התודעה של טארה, תודעת הגורו, תודעתי שלי: דבר אחד. נרגיש מלאים באושר עילאי.

עתה נדמה את כל בעלי התודעה סובבים אותנו - מלפנים, מאחור, למעלה, למטה, מהצדדים - בכל מקום (נאמר שאין אטום של חלל שאין בו בעלי תודעה). נדקלם את המנטרה של טארה כמה פעמים שנחפוץ, ונדמה שהאנרגיה יוצאת מהמנטרה החוצה, נרתמת לאנרגיה של טארה, ומשם נשלחת לכל בעלי התודעה. האנרגיה אוחזת בבעלי התודעה ומשחררת אותם, ואז חוזרת גם אלינו וממלאה אותנו באושר עילאי, בחוכמה ובכל התכונות הנשגבות של טארה, שהן גם 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 הכל אל מה שמכונה ריקות דמוית חלל. כפי שאומר לאמה ישה: זו איננה המשמעות של הריקות, אבל בטנטרה זו דרך עוצמתית מאד להגיע אליה. ראשית נדמיין שכל היקום מתמוסס לחלל ריק: המקום שלנו, כדור הארץ, מערכת השמש, שביל החלב, שאר הגלקסיות. כל היקום וכל בעלי התודעה שבו, שבהם אנו אוחזים כאמיתיים, כקיימים מצידם הם – הכל מתמוסס לתוך חלל רחב וריק, לא נשאר אף אטום אחד. אפס, אמר לאמה (ישה).

ואז נמוסס את גופנו, הבסיס ל"אני" הזה, הדבר שאנו מכירים יותר מכל, מזדהים אתו יותר מכל: נדמיין שמכפות הרגליים כלפי מעלה ומהכתר כלפי מטה הגוף פשוט מתמוסס לכיוון צ'אקרת הלב שלנו. נרגיש שהכל נספג בצ'אקרת הלב.

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

כל מה שנותר הוא תודעת לאמה טארה שלנו, עדינה ביותר, טהורה, רחבה כמו החלל. "אני הדהרמאקיה"¹, "נחשוב", "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 משמעותה². ואז נשחרר את כל המחשבות ונשהה ככל שנרצה בריקות הזאת, הרחבה, המבורכת, דמוית החלל.

כשמגיע הזמן לסיים, נתעורר מתוך הריקות המבורכת הזו באמצעות החמלה שלנו, משאלתנו להועיל לאחרים: נשוב ונופיע בגופנו, ונדמיין שתודעתנו היא אחת עם זו של אמא טארה. נכוון תפילות מלאות עוצמה לכך שבגוף ובדיבור האלה נביא תועלת לכל בעל תודעה עימו נהיה במגע: בני אדם, בעלי חיים, יהיה מי שיהיה. מטרת גופנו ודיבורנו היא להועיל לאחרים.

¹ הדהרמאקיה = תודעת הבזדהה, שהיא ריקה מקיום עצמי, יש לה סיבות ותנאים להיווצרותה, ובטבעה היא אושר/עונג/חדווה. זהו אני, זה מה שאני.

² הטוב ביותר הוא לחשוב על תלות הדדית. מלך הלוגיקה: למשל: הדהרמאקיה, התודעה יודעת-כל שלי, ריקה מקיום עצמי כי היא תוצאה של הגורמים לה: מעשים חיוביים במשך עידנים.

ועתה נקדיש:

הודות לפוטנציאל זכות זה, לו נשיג במהרה
את המצב המואר של גורו-טארה,
אז יהיה בבוחנו לשחרר מסבלם
את כל בעלי התודעה עד אחד.

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!
Honoured 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!
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!

סוּטֶרֶת מֵהוֹת הַחֲכָמָה

בשפה ההודית: בְּהַגְוֹאֲטִי פְּרַגְ'נִיאָפְּהֶאָרְמִיטָה הֶרִידְיָה
בשפה הטיבטית: צ'וֹם-דְּדֶן-דְּהֶ-מָּה שְׂרַב קִי פֶהְרוֹל-טו-צ'יֶן-פֶּהִי נְיִינְג-פִּי

לאמה זופה רינפוצ'ה: "רק על ידי שמיעה או קריאה של סוּטֶרֶת מֵהוֹת הַחֲכָמָה משאירה רשמים חיוביים בתודעה לשחרור מהסמסרה ולהגשמת הדרך, להשגת הארה, ולשחרור אין-ספור בעלי תודעה מאוקיאנוס הסמסרה ולהביאם להארה.

על ידי שמיעה או קריאה של הסוּטֶרֶת, נוכל להבין בקלות רבה יותר את הלימודים על הריקות ונוכל להשיג הבנות על הריקות. פיתוח הבנות אלה מביא להפסקה של עכירות תודעתית, טעויות של התודעה, מביא אותנו למצב ללא צער, סיום הסבל והגורמים לו, לשחרור ולהארה שלימה".

אשתחוה לאם הכובשים של שלושת הזמנים,
לשלמות חכמה זו שאין לתארה במילים או במחשבות
ואשר אינה מתהווה או פוסקת; טבעה הוא כחלל
ואשר מושאה שייך לתודעת הפרט [העוסק בשלימות החכמה].

אשתחוה לשלוש האבנים היקרות הנעלות.

כך שמעתי, פעם אחת ישב הַבְּהַגְוֹאֲן בהר פסגת הנשר, בַּרְגְ'אֶגְרָה, יחד עם סנגהה גדולה של נזירים בעלי הסמכה מלאה וסנגהה גדולה של בודֶהִיסְטוּוֹת.
באותה העת היה הַבְּהַגְוֹאֲן שקוע בייצוב מדיטטיבי של מניית התופעות, הקרוי "הבהרה מעמיקה".

כמו כן, באותה העת התבונן הבודֶהִיסְטוּוֹה מְהֶאֶסְטוּוֹה אַרְיָא אֶוּאֶלוֹקִיטְשֶׁוּאָרָה רב העוצמה במעשה המעמיק של שלמות החכמה והתבונן אף בחמשת המצרפים האלה כריקים מעצם טבעם.

ואז, מכוח הבודהה, אמר כך שְׂאָרִיפּוּטְרָה הנכבד לבודֶהִיסְטוּוֹה מְהֶאֶסְטוּוֹה אַרְיָא אֶוּאֶלוֹקִיטְשֶׁוּאָרָה רב העוצמה:

"כיצד יתאמן אותו בן השושלת הרוצה לעסוק במעשה המעמיק של שלמות החכמה?"
משאמר זאת, השיב כך הבודֶהִיסְטוּוֹה מְהֶאֶסְטוּוֹה אַרְיָא אֶוּאֶלוֹקִיטְשֶׁוּאָרָה רב העוצמה לשְׂאָרִיפּוּטְרָה הנכבד:

"שְׂאָרִיפּוּטְרָה, בן השושלת או בת השושלת הרוצים לעסוק במעשה המעמיק של שלמות החכמה 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.

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

שְׂאֲרִיפּוּטְרָה, לְפִיכֶךְ לְרִיקוּת אֵין חוֹמֶה, אֵין תְּחוּשׁוֹת, אֵין הַבְּחִנָּה, אֵין גּוֹרְמִים מוֹרְכָבִים, אֵין תּוֹדְעָה;

אֵין עֵין, אֵין אֹזֶן, אֵין אֶף, אֵין לְשׁוֹן, אֵין גּוֹף, אֵין תּוֹדְעָה מְנַטְלִית;
אֵין חוֹמֶה, אֵין צְלִילִים, אֵין רִיחוֹת, אֵין טַעֲמִים, אֵין מוֹשָׁאֵי מִישׁוֹשׁ, אֵין תּוֹפְעוֹת;
אֵין מְרַכִּיבֵי עֵין, אֵין מְרַכִּיבֵי תּוֹדְעָה מְנַטְלִית וְעַד לְמְרַכִּיבֵי הַתּוֹדְעָה הַמְנַטְלִית הָעִיקְרִית;
אֵין בַּעֲרוֹת, אֵין הַכְּחַדְת הַבַּעֲרוֹת וְעַד לְהַזְדַּקְנוֹת וּמוֹת וְאֶף אֵין הַכְּחַדְת הַזְדַּקְנוֹת וּמוֹת.
כְּמוֹ כֵן, אֵין סֶבֶל, מְקוֹר, הִיפּוֹסְקוֹת וְדֶרֶךְ; אֵין חֲכָמָה נִשְׁגָּבֶת, אֵין הַשְּׂגָה, וְאֶף אֵין אֵי-הַשְּׂגָה.
שְׂאֲרִיפּוּטְרָה, לְפִיכֶךְ, מִשׁוֹם שֶׁאֵין הַשְּׂגָה, מִסְתַּמְכִּים הַבּוֹדְהִיסְטוֹוֹת עַל שְׁלֵמוֹת הַחֲכָמָה
וְשׁוֹהִים בָּהֶן; מִשׁוֹם שֶׁבְּתוֹדְעָתָם אֵין מְעַרְפְּלִים אֵין בָּהֶם פַּחַד; מִשְׁחֲלָפוֹ כְּלִיל מְעַבֵּר לְשִׁגוֹי,
הֵם מְגִיעִים לְשְׁלֵמוֹת שֶׁל הַחֲלוּף מְעַבֵּר לְצַעַר.

כְּמוֹ כֵן, בְּהִסְתַּמֵּךְ עַל שְׁלֵמוֹת הַחֲכָמָה הִגִּיעוּ כָל הַבּוֹדְהוֹת הַשׁוֹכְנִים בְּשְׁלוֹשֵׁת הַזְמַנִּים
לְבּוֹדְהִיּוֹת שְׁלֵמָה לְחֲלוּטִין, הַהֲאָרָה הַשְּׁלֵמָה בְּהַחֲלֹט.

לְפִיכֶךְ, מְנַטְרֵת שְׁלֵמוֹת הַחֲכָמָה, מְנַטְרֵת הַיְדִיעָה הַכְּבִירָה, הַמְנַטְרָה שֶׁאֵין נֶעֱלָה מִמֶּנָּה,
הַמְנַטְרָה הַמְשְׁתוֹוֶה לְמָה שֶׁאֵין שׁוֹוֶה לוֹ, הַמְנַטְרָה הַמְשַׁכֵּינָה כְּלִיל שְׁלוּוָה בְּכָל הַסֶּבֶל,
מִשׁוֹם שֶׁהִיא אֵינָה שְׁקֵרִית דַּע שֶׁהִיא אִמִּיתִית. מְנַטְרֵת שְׁלֵמוֹת הַחֲכָמָה נֹאמְרֵת:

טָאֲדִיאָטָה (אוּם) גָּטָה גָּטָה פָּהֲאָרְגָּטָה פָּהֲאָרְסְמָגָטָה בּוֹדְהִי סוֹהָא

זֶה כֶּךְ: חֲלָף, חֲלָף, חֲלָף מְעַבֵּר, חֲלָף לְחֲלוּטִין מְעַבֵּר, הֲאָרָה, לוֹ יְהִי.

ཨོཾ་མ་ཤི་མ་ཤི་ལྷ་ར་མ་ཤི་ལྷ་ར་སྐྱི་མ་ཤི་བོ་རྩི་སྤྱུ་རྒྱུ། ། ཏཱ་ཨྱུ།

שְׂאֲרִיפּוּטְרָה, עַל הַבּוֹדְהִיסְטוֹוֹה מְהֵאֲסְטוֹוֹה לְהַתְּאֵמֵן כֶּךְ בְּשְׁלֵמוֹת הַחֲכָמָה הַמְעַמִּיקָה. "
וְאִז יֵצֵא הַבְּהֶגְוֹאֵן מִהֵיִצוּב הַמְדִיטְטִיבִי הַזֶּה וְנִשְׂאָ מִלּוֹת שְׁבַח לְבּוֹדְהִיסְטוֹוֹה מְהֵאֲסְטוֹוֹה
אַרְיָ אֹוְאָלוֹקִיטְשׁוֹוְאַרְהָ רַב הָעוֹצְמָה: "טוֹב מְאֹוֹד, טוֹב מְאֹוֹד, בֵּן הַשׁוֹשְׁלֵת זֶה כֶּךְ.
בֵּן הַשׁוֹשְׁלֵת, זֶה כֶּךְ: יֵשׁ לְעַסוֹק בְּשְׁלֵמוֹת הַחֲכָמָה הַמְעַמִּיקָה כְּפִי שְׁצִיִּנְת וְהַטְטָהֲאָגְטוֹת
אֶף הֵם יִשְׁמַחוּ בְּכֶךְ."

מִשְׁהַעֲנִיק הַבְּהֶגְוֹאֵן אֶת אִמִּירְתוֹ כֶּךְ, שְׁמַחוּ שְׂאֲרִיפּוּטְרָה הַנִּכְבֵּד, הַבּוֹדְהִיסְטוֹוֹה מְהֵאֲסְטוֹוֹה
אַרְיָ אֹוְאָלוֹקִיטְשׁוֹוְאַרְהָ רַב הָעוֹצְמָה, הַסּוֹבְבִים הָאֵלָה כּוֹלֵם, בְּצִירוֹף הַיְשׁוּיּוֹת הַשְּׁמִימִיּוֹת,
בְּנֵי הָאֲנוּשׁ, הַיְשׁוּיּוֹת הַשְּׁמִימִיּוֹת לְמַחְצָה וְהַגְּנֵדְהֲאָרְוָה, וְשִׁיבְחוּ אֶת שֶׁאֵמֵר הַבְּהֶגְוֹאֵן.

תְּרַגּוֹם מְטִיבְטִית: הַנְּדִיר ג'נְגְשׁוֹב פּוֹנְצוֹק

עֵרִיכָה לְשׁוֹנִית: גִּילָה פְּנִפִּיל

הגנה ממלחמה



תרגמה מאנגלית ליאורה פרייס

מאת היוגי הגדול טנג טונג גיאלפו

הנה מילות האמת המשקיטות את סכנות כלי הנשק
אום מני פדמה הום

מייטריה בודהה, האוהב והמנצח העצום,
האיאגאיבה המאיים והמנצח, בעל העין חובקת-הכל ומלא החמלה,
ג'טסון טארה בעלת ההישגים, הטהורה לחלוטין, ואף ישויות נוספות,
כל הסכנות מוכחדות אך למשמע שמותיכם הקדושים,
אנא שימו לב, מושאי המקלט שבטבע החמלה!

בזמן של סכסוך וחמשת הניוונים
בעקבות התפוצצותו של האוקיאנוס הגדול של קארמת רשע וקנאה,
כשבעלי תודעה מעונים על ידי סבל מוגבר של לחימה ומריבה
אנא ייבשו אותו בכוח החכמה והחמלה שאין להן שיעור.

אנא העניקו את ברכותיכם
על ידי הרעפת גשמי נקטר של אהבה
על הנוודדים שמציתים את התלקחות אש השנאה.
לו הכל יכירו זה את זה כאב ואם ובכך יעצימו אושר וסימנים מבשרי טוב.

לו ריבוי הרוחות של רוע ורשע
שנכנסו לזרם התודעה,
והפכו אותה באחת לתודעה של אסורא,
לא ישלטו באזור זה (מדינה, עולם) מעתה ועד עולם.

אנחנו מבקשים (אני מבקש/ת) מכל בעלי התודעה שנהרגו במלחמה
לזנוח מעתה והלאה את הקארמה השלילית: הסיבה והתוצאה,
ובהיכנסם והיוולדם בארצו מלאת האושר של אמיטבהה
להנחות את כל האחרים לארץ טהורה זו.

אנא ברכו את כל (אלה שנולדו ומתו) היצורים שבסמסרה
בחיים ארוכים, ללא מחלות, בהשקטת הסכסוכים והלחימה,
בהנאה מעשר הפעולות הטובות, מגשמים בעיתם, מהצלחת היבולים,
ושכל המעונות והגרים בהם יהיו בטוב וישגשגו.

בזכות המציאות המוחלטת שהיא טהורה מטבעה,
בזכות היות התופעות מציאות מוחלטת,
בזכות שחוק הסיבה והתוצאה אינו מוטעה,
ובזכות חמלתם של הגורו, היידאם, והנשגבים הנדירים,
לו תתגשמנה תפילות נרחבות וטהורות אלה.

התפילה לגורו רינפוצ'ה המגשימה משאלות מאליה

סמפה להינדרופ-מה

1.

אָמ-אַה-הו! בְּדוּוּאָצְן, ארץ האושר-העילאי הטהורה שבמערב,
הונעה ברכתו החומלת של אמיטאבהה,
והוא ברך את גוף ההאצלה שלו, פדמסמבהווה,
לבוא לעולם למען הנוודדים.

הו חומל, לעולם אינך פוסק מלפעול עבורנו –
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

2.

כל מלכי הדהרמה, מטריזונג דְּצָן

עד סוף השושלת המלכותית

יודעים את ברכתך המתמדת בעבר, בהווה ואף בעתיד.

אתה הידיד האחד והיחיד של מלכי הדהרמה של טיבט.

הו חומל, אתה מגן על הארצות בהן מתרגלים דהרמה –

לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!

אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

3.

בעוד שגוף החכמה שלך מכניע את הַרְקְשֵׁאֶסוֹת [יצורים דְמוּנִיִּים] שבדרום מערב,

אתה מתבונן בחמלה בבעלי תודעה שבכל מקום.

מדריך מפואר לבעלי תודעה התועים בדרכם בגלל בורות,

במיומנות אתה מאלף אותם עם רגשותיהם העוכרים שכה קשה להכניעם.

הו חומל, אהבתך יציבה בטוב ליבה ובדאגתה –

לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!

אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

4.

עתה, כאשר עידן ההתנוונות מגיע עד קצהו,

לאלה המסורים לך אתה מופיע עם שחר ובין הערביים

רכוב על קרני השמש הזורחת והשוקעת,

וביום העשירי למולד הלבנה אתה מופיע בעצמך.

הו חומל, אתה פועל בעוצמה רבה לטובת כל בעלי תודעה –

לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!

אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.5

בעידן מנוון של סכסוכים, בתקופה הסופית של חמש מאות השנים, חמשת הרעלים הגסים נהפכים אלימים אף יותר אצל בעלי תודעה. בפזיזות, אנו מתמכרים לרגשות העוכרים, נותנים לרעל לפעול בתודעה. בזמנים שכאלו אנא תן לחמלתך להיות לנו למקלט ולמגן. הו חומל, אתה מוביל את המסורים לך לעולמות קיום גבוהים – לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים! אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.6

כאשר צבאות-דיכוי מפחידים מקיפים אותנו, ומאיימים על מרכזי הדהרמה הגדולים בהרס, ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים: הו גורו רינפוצ'ה, עם פמלייתך של שמונה מחלקות אלים ושדים, אתה תהדוף את התוקפים ואת צבאותיהם – בכך אין לנו ספק! לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים! אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.7

כאשר מחלה פוגעת והורסת את גוף האשליה של בעלי תודעה, כאשר תחלואים גוררים אותנו לסבל ולייסורים בלתי נסבלים, ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים: הו גורו רינפוצ'ה, שאינו נפרד מבודהת המרפא, אתה תסיר את המכשולים המביאים למוות בטרם עת! לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים! אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.8

כאשר היסודות קמים עלינו כאויבים, ומשאבי כדור הארץ מתנוונים, כאשר בעלי תודעה מתייסרים ברעב, ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים: הו גורו רינפוצ'ה, עם קהילת הדאקיניות ואגלי השפע שלך, אתה תפיג כל עוני, כל רעב, כל צמא – בכך אין לנו כל ספק! לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים! אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.9

כאשר מגלים אוצרות-דהרמה נסתרים עבור בעלי הקרמה,
באומץ ובביטחון הסמאיה החפה מכל העמדת פנים,
וללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים:
הו גורו רינפוצ'ה, הבלתי נפרד מהיידאם שלנו,
אתה תבטיח שהיורשים יקבלו את אוצר אביהם – בכך אין לנו ספק!
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.10

במסענו דרך חבלי ארץ נסתרים, יערות ומקומות נטושים,
כאשר דרכנו חסומה ואנו מנותקים בגלל סערות, גשם ושלג,
ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים:
הו גורו רינפוצ'ה, מוקף באלים המקומיים בעלי העוצמה,
אתה תוביל אותנו, המתרגלים, לדרך הנכונה – בכך אין לנו ספק!
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.11

כשחיות בר אכזריות מאיימות עלינו – טיגריסים, נמרים, דובים ונחשים ארסיים,
בעוברנו דרך מעברים מפחידים, דרך מקומות פראיים ושוממים,
ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים:
הו גורו רינפוצ'ה, יחד עם השליחים, הלוחמים והמגינים שלך,
אתה תרחיק את בעלי התודעה האכזריים האלה – בכך אין לנו ספק!
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.12

כאשר חוסר-איזון ביסודות האדמה, המים, האש והאוויר
מאיים על גוף האשליה שלנו בהרס,
ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים:
הו גורו רינפוצ'ה, עם האלות של ארבעת היסודות,
אתה תחזיר את היסודות למצבם הטבעי – בכך אין לנו ספק!
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.13

כאשר אנחנו הולכים בדרכים מסוכנות,
אם שוודים וגנבים רצחניים תוקפים אותנו,
ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים:
הו גורו רינפוצ'ה, באמצעות ההבנה של ארבע המודרות,
אתה תסלק את השוודים הקשוחים בעלי התודעה האכזרית.
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.14

כאשר אנחנו מוקפים מכל עבר ברוצחים
המאיימים עלינו בכלי נשק קטלניים,
ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים:
הו גורו רינפוצ'ה, מחסה הוואג'רה שלך
יטיל אימה ברוצחים ויפזר לכל עבר את כלי נשקם.
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.15

כאשר משך החיים בא אל קיצו, ואנו עומדים למות,
מתענים בייסורי גסיסה וכאבים עזים
ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים:
הו גורו רינפוצ'ה, אתה גוף ההאצלה של בודהה אמיטאבהה.
אנא ברך אותנו שבוודאות ניוולד בדוואצ'ן, הארץ הטהורה של האושר העילאי.
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.16

ברגע שגוף האשליה השאול הזה נהרס,
כאשר סבל ההזיות והחזות השגויה שלנו מייסרים אותנו בבארדו,
ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים:
הו גורו רינפוצ'ה, אתה היודע את שלושת הזמנים,
בחמלתך תאפשר לחזות השגויה להשתחרר מעצמה, בכך אין לנו ספק!
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.17

כאשר אנו מוצפים על ידי קרמה ונסיבות,
סובלים בגלל דבקות בתעותעים כאמיתיים,
ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים:
הו גורו רינפוצ'ה, המהות של מלך האושר הגדול,
אתה תהרוס לחלוטין את סבל התעותעים.
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

.18

כאשר בעלי תודעה בששת עולמות הקיום מעונים בכאב עצום,
ובמיוחד כאשר המנהיגים והאזרחים אפופים בסבל,
במסירות ובכיסופים עזים, מעומק ליבנו,
ללא שמץ של ספק או היסוס אנו מתפללים:
הו גורו רינפוצ'ה, השגח עלינו בחמלתך היציבה, שאינה משתנה!
לזה שנולד בלוטוס, לגורו מאורגייאן אנו מתפללים!
אנא הענק את ברכתך כך שכל משאלותינו תתגשמה מאליהן!
OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

ཨོཾ ། འུ་མུ་ཧུཾ་བཛྲ་གུ་རུ་པཏྲ་སེའི་ཧུཾ་ །

תרגם מטיבטית: הנזיר קרמה צונדרו [קרצון]
עריכה: גילה פנפיל
ינואר 2024

Guru Rinpoche Prayer

Hum: In the North-West border of Oddiyana
In the heart of a lotus flower
Endowed with the most marvellous attainments
You are renowned as the "Lotus Born",
Surrounded by hosts of Dakinis.
Following you, I will practice,
I pray you to come and confer your blessings
Guru Pema Siddhi – Hum.

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM



תפילה ב-7 שורות לגורו רינפוצ'ה

הום: בגבול הצפון-מערבי של אודיאנה
בלב פרח לוטוס,
אתה ניחן בְּהישגים המופלאים ביותר.
מוקף בפמליה של דאקיניות
אתה נודע כ"זה שנולד בְּלוטוס".
בעקבותיך אתרגל.
אנא הופע והענק מברכותיך.
גורו פמה סידהי – הום

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

הקדשות

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

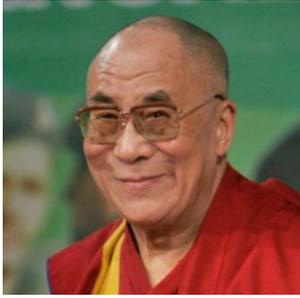
לו: תודעת ההארה העילאית יקרת הערך
שטרם נולדה תתהווה ותתעצם
[לו: זו] שנולדה לא תתנוון
ותשגה עוד ועוד.

לו: החכמה מגשימת הריקות יקרת הערך
שטרם נולדה תתהווה ותתעצם
[לו: זו] שנולדה לא תתנוון
ותשגה עוד ועוד.

כמו מְגִ'וּשְׁרִי עַז הָרוּחַ וּגַם סְמִנְטֵבֵהֶדְרָה
שראו 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, הֶלְלוּךָ כטובה ביותר –
לו: יהי בכוחי לעסוק במעשי הבודהיסטווה הנעלים.

לו: יאריכו ימים כל מורי הרוח המהוללים,
לו: יזכו באושר כל היצורים הרבים כמידת החלל,
לו: נצבור, אני והאחרים, עד אחד, פוטנציאל זכות ונטהר שליליות.
לו: נבורך ונשיג בודהיות במהרה.

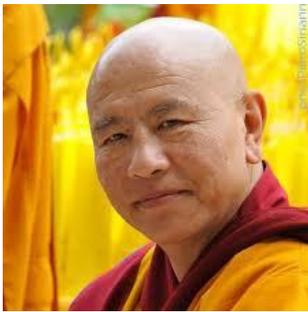


התפילה לאריכות ימיו של ה"ק דלאי לאמה

בארץ זו המוקפת רכסי הרים מושלגים
מקור הרווחה והאושר ללא יוצא מהכלל
אָוּנְאֵלֹזְקִיטְשֹוּאָרְהָ רב העצמה, טְנְזִין גִיאַטְסוֹ,
לו תיוותר עד קץ הקיום.

אבן חן המעניקה והממלאת משאלות,
מקור כל תועלת ואושר בעולמנו
לאדיב שאין בלתו, טנזין גיאטסו

לו כל משאלותיך המבורכות תתגשמה מאליהן. [לאמה זופה רינפוצ'ה]



התפילה לאריכות ימיו של ג'הדו טולקו רינפוצ'ה

לו תשגשג תורתו של הבודהה
והמחזיקים בה יישארו לעד.

לו יזכו כל הנודדים באושר וברווחה

ולו יתממשו כל מטרותיהם, הזמניות והמוחלטות.

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

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

TADYATHA PÄNCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA

OM DHURU DHURU JAYA MUKHE SVAHA

(x7)

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

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

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

דברי הסבר לטהדה של טורה הירוקה

מאת לאמה זופה רינפוצ'ה

הקדמה

טורה המכובדת, 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, בודהיסטות וארהטים של אותה תקופה. מידי יום הייתה מכינה מנחות בד יקר בכל אחד מעשרת הכיוונים, ובשל חסד זה השיגה בודהיצי'טה. נזירים אחדים שחיו באותה תקופה אמרו לטורה שאם תתפלל לקבלת גוף גברי תפילותיה תשאנה 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 הסמרה." במשך שהייתה בארמון, ללא היקשרות לאובייקטים חושיים מהם נהנתה, תרגלה מדיטציה והגיעה למצב תודעתי של "שחרור כל היצורים החיים". מכוח תודעה זו, שחררה בכל בוקר ובוקר מאות מיליוני יצורים ממחשבות ארציות, והביאה אותם רמתה שלה. וכך עשתה גם בכל אחר הצהריים. היא שינתה את שמה ל"טורה" - המשחררת - וכתוצאה מכך ניבא הבודהה של אותה תקופה - "צליל התוף", שהיא תתפרסם בשם האלה טורה עד לעת שבה יגיעו כל היצורים החיים להארה.

מספר רב של פנדיטות- מלומדים ויוגים הודים, הגיעו להארה באמצעות תרגול זה. ביניהם טילופה, נארופה, דונביהפה, קמאקאשי, קנדהאפה, לאלוג'רה, דיפנקרה (אטי שה) ומדיהמאסינגהה. באופן דומה גם בטיבט, השיגו אינספור לאמות את כל מימוש התובנות הישירות של הסוטר והטנטרה על ידי הסתמכות על טורה. בין אלה: דרומטונפה; לאמה צונג קאפה; היוגי הגדול לנדול רינפוצ'ה; היוגי הגדול שהגיע לרמה של אריה טורה, טגואוה; המורה הגדול ישה גיאטסו; נגאוואנג צולטרים הנכבד; דאופה גיאלצ'ן הנכבד; הלאמה הגדול ג'מפה טנזין ג'יאטסו; הלאמה המכובד, התגלמות של כל הבודהות וההתגשמות של טורה עצמה בגוף אדם אנושי, לוסאנג ישה טנזין ג'יאטסו; הלאמה בעל טוב הלב העמוק לעין שיעור לובסאנג סטונדו הנכבד, שמבין 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 נטיל ספק בכך שטורה תעזור גם לנו להגיע להארה.

המנטרה

אריה טורה היא הדמות הנשית שמשחררת. היא יכולה לסייע במניעת מכשולים ולעזור בטיפול מהיר של צעדי הדרך להארה. מצידה היא, לא נותר דבר שיש לשחרר, כיוון שהיא הסירה כל עכירות והגיעה להארה לפני עידינים ע"י הליכה בדרך. שאיפתה היתה להשיג ארה בגוף נשי ובדרך זו להועיל ליצורים החשים. 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-SVAHA או HUM בסוף המנטרה, באה לידי בטוי משמעותה של היישות השמימית 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 טורה.

OM - מסמל את הגוף, הדיבור והתודעה של טורה.

TARE TUTTARE TURE - מבטא את המהות של ארבע אמיתות הנאצלים.

TARE - מסמל את השחרור מסמרה. הישות הנשית שמשחררת. מצביע על תפקידה של טורה, העזרה שהיא מגישה לנו המיועדת לשחרר אותנו מסמרה, ובכך לשחרר אותנו מסבל.

TUTTARE - מבטא הסרת פחדים. האישה שמנתקת, או מפזרת את שמונת הפחדים או הסכנות, ועוצרת 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

טארה מצילה מכל שמונה הסכנות הללו, בטויה של התודעה המוטרדת והלא מאולפת ופעולותיה הקארמטיות; היא הדמות הנשית שמשחררת משמונת הפחדים. ה"שחרור" מראה את הדרך האמיתית של ההיפסוקות; הדרך האמיתית של התרואדה והמהאיאנה כאחד. כך טארה 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. טארה לא רק משחררת אותנו מסבל גופני, אלא מביאה תועלת בכך שהיא משחררת יצורים חשים ממחלות התודעה, מ- 84,000 המחלות של התודעה המוטרדת והלא מאולפת ופעולותיה הקארמטיות. זו ההיפסוקות האמיתית של הסבל על ידי מימוש הדרך האמיתית: הגשמת נירוונה –

שחרור מסמסרה – והגשמת הפוטנציאל להארה שנמצא בתודעה של כל אחד ואחד. טארה מראה לנו ולכל בעלי התודעה את הדרך האמיתית: היא מובילה את מי שרוצה ומרגיש צורך בכך, להגיע לשחרור של נירוונה ולהמשיך עד השגת הארה. בהדרגה, היא מביאה יצורים חשים לבודהיות על ידי הצגת הדרך. טארה משחררת אותנו ואת כל בעלי התודעה מפחדי הסמסרה, מביאה אותנו למצב של שלוה מלאת אושר לעצמנו (נירוונה), ובהמשך משחררת אותנו מההיכבלות למצב זה של שלוה מלאת האושר, כדי להביא אותנו להארה האולטימטיבית.

טארה היא יצור שמיימי המהווה ביטוי של כל פעולותיו הקדושות של הגוף, הדיבור והתודעה של הבודהה. מדוע קוראים לטארה "אמא"? היא מכונה "אמא", כי על ידי הסתמכות על טארה מושגת הארה, כמו שעשו כל אלו שהגיעו להארה בעבר ע"י הסתמכות על ישות שמיימית זו - המהווה ביטוי של כל פעולותיו הקדושות של הבודהה. לפיכך, טארה היא האם שממנה נולדו כל הבודהות של שלושת הזמנים (עבר-הווה-עתיד). מתוכה אנו זוכים בהארה, בדרך זו ניוולד כולנו מאמא טארה. טארה היא מהות תודעתם הקדושה של כל הבודהות. התודעה הקדושה, שהיא הגורו המוחלט, הדהרמאקיה, היא הבסיס שעליו אנו מתייחסים ל"אמא טארה". לפיכך, על אף שאנו מכירים אותה כהיבט נשי, הבסיס שעליו אנו מתייגים אותה הוא הדהרמאקיה, התודעה הקדושה של כל הבודהות, הגורו המוחלט.

אין אף לא בודהה אחד שלא נולד מהגורו המוחלט, הדהרמאקיה. אף יצור חש לא הגיע להארה מבלי להיות תלוי בגורו. הגורו המוחלט מופיע בצורות שונות וחושף שיטות שונות בהתאם לרמת התודעה של כל אחד. זהו הגורו היחסי הנובע מהגורו המוחלט. כל הבודהות בעבר ובהווה וכל הבודהות העתידיים ייוולדו מהגורו המוחלט, הפועל כדי לשחרר אותנו מכל סבל ומכל עכירות.

༄༅། །ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་བརྗེ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྲི་ཧུཾ། །

THE PRAYER TO GURU RINPOCHE THAT SPONTANEOUSLY FULFILS ALL WISHES

SAMPA LHUNDRUP MA

התפילה למילוי משאלות של גורו רינפוצ'ה מגינה מפני קונפליקטים, מחלות, עוני, מכשולים, אי-איזון בארבעת היסודות [אסונות טבע] ליסטים, מוות פתאומי, עזרה בבארדו, היצמדות לקיום ממשי, וסבל בשש מחוזות הקיום. [לאמה זופה רינפוצ'ה]

1

Emaho! In Dewachen, 'Blissful' pure realm of the west,
Amitābha's compassionate blessing was aroused,
And he blessed his emanation, Padmasambhava,
To come into this world to bring benefit to all beings.
Compassionate one, you never cease to bring us help and well-being:
To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!
Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

2

All the Dharma Kings, from Trisong Detsen
Down to the very end of the royal line,
Throughout past, present, and future, know your constant blessing.
One and only friend of Tibet's Dharma Kings,
Compassionate one, you safeguard the lands that practise Dharma:
To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!
Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

3

While your wisdom body subjugates the rākṣasas in the south-west,
You look on sentient beings everywhere with compassion,
Magnificent guide for sentient beings led astray by ignorance,
Skilfully you teach them, with their emotions so difficult to tame.
Compassionate one, your love is constant in its kindness and care:
To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!
Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

4

Now, when this degenerate dark age reaches its final depths,
At dawn and at dusk you come, for those who have devotion,
Riding on the rays of the rising and the setting sun,
And on the tenth day of the waxing moon, you come in person.
Compassionate one, you act with vast power to help beings:
To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!
Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

5

Now in this dark age, the age of conflict, the final era of five hundred years,
The five poisons of the negative emotions grow more violent in all sentient
beings—
Recklessly we indulge in destructive emotions, and let the poison dominate
our minds.
At a time like this, let your compassion be our refuge and protection.
Compassionate one, you lead those with devotion to the higher realms:
To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!
Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

6

When terrifying armies of oppression encircle us,

Menacing the great centres of the Dharma with destruction,
With no trace of doubt or hesitation we pray:
O Guru Rinpoche, with your retinue of eight classes of gods and demons,
You will repel aggressors and their armies—of this we have no doubt!
To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!
Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

7

WHEN sickness strikes, to destroy the fragile bodies of sentient beings,
When diseases plunge us into unbearable suffering and agony,
With no trace of doubt or hesitation we pray:
O Guru Rinpoche, embodiment of the Buddha of Medicine,
You will remove the obstacles that bring untimely death!
To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!
Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

8

WHEN nature turns against us, and earth's resources fail;
When sentient beings are tormented by the plague of famine,
With no trace of doubt or hesitation we pray:
O Guru Rinpoche, with all your ḍākinīs and deities of prosperity,
You will dispel all poverty, all hunger and thirst—of this we have no doubt.
To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!
Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

9

When the destined revealers retrieve hidden treasures for the benefit of beings,
In the courage and confidence of a samaya free of all pretence,
With no trace of doubt or hesitation we pray:
O Guru Rinpoche, inseparable from our yidam deity,

You will ensure the true heirs receive their father's treasure—of this we have no doubt.

To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!

Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

10

WHEN travelling through hidden lands, forests and deserted places,

When our way is blocked and we are cut off by storms, by rain and snow,

With no trace of doubt or hesitation we pray:

O Guru Rinpoche, surrounded by mighty local spirits,

You will lead us practitioners to the right path—of this we have no doubt!

To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!

Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

11

When vicious wild animals menace us—tigers, leopards, bears and poisonous snakes,

On our way through terrifying passes, wild and desolate places,

With no trace of doubt or hesitation we pray:

O Guru Rinpoche, along with your gings, warriors and protectors,

You will drive off these ferocious creatures—of this we have no doubt!

To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!

Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

12

WHEN obstacles arise in earth, water, fire and air

To threaten these illusory bodies of ours with destruction,

With no trace of doubt or hesitation we pray:

O Guru Rinpoche, with the goddesses of the four elements,

You will harmonize the elements into their natural state—of this we have no doubt!

To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!

Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

13

When travelling on dangerous routes,

If murderous bandits and robbers attack us,

With no trace of doubt or hesitation we pray:

O Guru Rinpoche, through your realization of the four mudrās,

You will dispel the terror of all brutality and greed.

To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!

Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

14

When faced by killers on all sides,

Who threaten us with lethal weapons,

With no trace of doubt or hesitation we pray:

O Guru Rinpoche, the protection of your vajra tent

Will cause killers to panic and weapons to be scattered.

To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!

Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

15

WHEN this lifespan is exhausted, and we come to die,

If we are racked by the intense anguish and pain of dying,

With no trace of doubt or hesitation we pray:

O Guru Rinpoche, as you are the emanation of Buddha Amitābha,

It is certain we will be born in 'The Blissful' pure realm of Dewachen:

To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!

Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

16

Once this borrowed and illusory body is destroyed

In the bardo state when our deluded experiences, and our further delusions, arise to make us suffer,

With no trace of doubt or hesitation we pray:

O Guru Rinpoche, you who know past, present and future, through your compassion,

You will let all delusion be self-liberated—of this we have no doubt!

To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!

Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

17

WHEN we are overwhelmed by karma and circumstance,

And suffer through grasping at delusion as real,

With no trace of doubt or hesitation we pray:

O Guru Rinpoche, King of Great Bliss,

You will utterly destroy the delusions that bring suffering.

To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!

Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

18

WHEN beings of all six realms are tormented by immense pain,

And especially when our leaders and people are engulfed in suffering,

With intense longing and devotion, from the depths of our hearts,

With no trace of doubt or hesitation we pray:

O Guru Rinpoche, with your unchanging, unwavering compassion—watch over us!

To the Lotus-born Guru of Orgyen, we pray!

Grant your blessing, so all our wishes be spontaneously fulfilled!

OM AH HUM: VAJRA GURU PEME SIDDHI HUM

ཨོཾ། །ཨོ་ཨུཾ་ཧུཾ་བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སྐྱེ་རྩེ། །

Prayer for Peace by the Great Yogi Tang Tong Gyalpo

Translated by Lama Zopa Rinpoche at the time of the terrorist attack in New York and Washington.

Here are the Words of Truth Pacifying the Dangers of Weapons

OM MANI PADME HUM

Great Loving Victorious One (Maitreya Buddha),
Transcendental Sublime Compassionate Eye Looking One,
Wrathful Victorious Hayagriva,
Fully Accomplished Totally Pure (Jetsun) Tara and so forth,
Merely hearing your holy names eliminates all dangers,
Objects of refuge in the nature of compassion, please pay attention!

When the sentient beings of the time of quarrelling and five degenerations
By the explosion of the great ocean of evil karma and jealousy
Are tormented by the intensive suffering of fighting and quarrelling
Please dry this up by the power of transcendental wisdom and compassion.

By letting great rainfalls of the nectar of loving kindness fall
On the migratory beings who are enflaming the conflagration of hatred-fire
Please grant blessing with the recognition of each other like father-mother
Then increase happiness and auspiciousness.

May the multitudes of the vicious evil spirits
Who enter the mental continuum and
Change it instantly to the mind of asura
From now on never run in this area (country/world).

I am requesting for even all the sentient beings who have died in the war

To abandon from that time onwards all the evil karma, cause and effect,
Then having entered and been born in the Blissful Field (Amitabha's Pure
Land)

To lead all others to that Pure Land.

Please bless all those who are born and die (samsaric beings)
To have a long life, no sicknesses, to pacify all quarrelling and fighting,
Enjoy the ten virtues, have rainfall at the right times, always have
good harvests
And for all the habitat and inhabitants to be auspicious and increase.

By the ultimate reality, which is pure by nature,
By phenomena having ultimate reality cause and result are unbetrayable,
And by the compassion of the Guru, Mind-seal Deity and Rare Sublime
Ones,
May these pure extensive prayers be completed.

Lama Zopa Rimpoche

“Through whatever merits have come from making this translation available, may wherever this text is
(whichever country) and also by reading this prayer, cause all the people's hearts be filled with loving kindness,
bodhicitta and the thought to only benefit and not harm.

May the sun of peace and happiness arise and may any wars that are
happening stop immediately.

May there be harmony, peace and may there never be war or violence again.”

When there was unceasing war in Kham (Me Nyak), Tibet and nobody was able to

create harmony, the Great Lord Yogi (Tang Tong Gyalpo) came to Kham, generated bodhicitta and just by merely saying these true words and sprinkling flowers all the vicious minds (jealousy and anger) were completely pacified and the war that had been continuous, ceased. There were prosperous harvests and so forth. The country became auspicious and peaceful. This is blessed vajra speech. This is one of the prayers of the Great Tantric Yogi Tang Tong Gyalpo. The other prayers that he composed were to stop famine and epidemics.

His Holiness Chobgye Trichen Rinpoche who is a Guru of His Holiness the Dalai Lama (His Holiness received the Sakya Lam Dre teachings and initiations including Dorje Phurba from him) and also one of the main teachers of His Holiness Sakya Trizin was invited to one part of Nepal by the Nepalese government. Rinpoche checked what could be most beneficial for them and what prayer was most needed to benefit them. It came out that the best practice for them to do was these three prayers composed by Tang Tong Gyalpo. So then Rinpoche decided to give the oral transmission of these three prayers. That is how I found out about these prayers and I received the oral transmission from His Holiness Chobgye Trichen Rinpoche.

Through whatever merits have come from making this translation available, may wherever this text is (whichever country) and also by reading this prayer, cause all the people's hearts be filled with loving kindness, bodhicitta and the thought to only

benefit and not harm. May the sun of peace and happiness arise and may any wars that are happening stop immediately. May there be harmony, peace and may there never be war or violence again.

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 TÛT-TAA-RA HUM YIG-GE
DÖ-DANG CHOG-DANG NAM-KAA GANG-MA
JIG-TEN DÛN-PO ZHAB-KYI NÄN-TE
LÛ-PA ME-PAR GUG-PAR NÛ-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 DÛN-NÄ TÖ-MA.

7 CHAG-TSEL TRÄ-CHE JA-DANG PE-KYI
PA-RÖL TRÛL-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
DÛ-KYI PAA-WO NAM-PAR JOM-MA
CHU-KYE SHEL-NI TRO-NYER DÄN-DZÄ
DRA-WO TAM-CHÄ MA-LÛ SÖ-MA

9 CHAG-TSEL KON-CHOG SUM-TSÖN CHAG-GYAI
SOR-MÖ TUG-KAR NAM-PAR GYÄN-MA
MA-LÛ 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 TÛT-TAA-RA-YI
DÛ-DANG JIG-TEN WONG-DU DZE-MA

11 CHAG-TSEL SA-ZHI KYONG-WAI TSOG-NAM
TAM-CHÄ GUK-PAR NÛ-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 TSO-G-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

Taking Refuge and Generating Bodhichitta

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

I go for refuge until I am enlightened.

בבודהה, בדהרמה ובקהילה העילאית,

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

To the Buddha, the Dharma, and the Supreme Assembly.

אמצא מקלט עד להארה,

DAG GI JIN SOG GYI PÄI TSÖK NAM KYI

By my practice of giving and other perfections,

באמצעות המצבורים שיצרתי [ע"י] נדיבות וכו' לי

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG (3X)

May I become a buddha to benefit all sentient beings. (3x)

לו אשיג בודהיות כדי להועיל ליצורים הנוודדים (x3)