

שמונת נדרי המהיינה

מבוא מתוך: 'פנינת החוכמה': תפילות ותרגולים בודהיסטים, Book I, ISBN 981-00-0558-X, חובר על ידי המרכז הבודהיסטי אמיתאבה, סינגפור.

יש לשים לב כי התרגול של נטילת שמונת הנדרים ליום אחד קיים גם במסורת ההיניינה. ההבדל המשמעותי היחיד מבוסס בעובדה שהמתרגל שם אינו מייצר את המוטיבציה של המהיינה. (כמו כן, נזירים ונזירות שהוסמכו באופן מלא אינם יכולים לקחת את הנדרים הללו, שכן הינם נמוכים מנדרי הנזירות שלקחו.)

הקדמה

שמונת נדרי המהיינה נלקחים למשך עשרים וארבע שעות. במיוחד טוב לקחת אותם בימים של ירח מלא וירח חדש, ובימים בודהיסטים מיוחדים (ראה בלוח השנה הטיבטי)

התמצית של תרגול זה הוא להיות מודע למוטיבציה של המהיאנה, לקחת נדרים אלו במטרה להוביל את כל הברואים להארה. שמירת נדרים אפילו לפרק זמן כה קצר הינה בעלת יתרונות עצומים:

האדם שנוטל את הנדרים צובר כמות אדירה של פוטנציאל חיובי (חסד) בזמן קצר. הוא יזכה ללידות נעימות ובסופו של דבר ישיג הארה. הוא מוגן מפני פגיעה והמקום בו יחיה הופך לשלו ומשגשג. תודעתו של האדם שלוה ורגועה. הוא משיג שליטה על הרגליו הגרועים, ויהיו לו פחות הסחות דעת בזמן המדיטציה. הוא יסתדר טוב יותר עם אחרים. אדם זה יפגוש את לימודי הבודהה בעתיד ויוכל להיוולד כתלמידו של בודהה מיטריאה.

שמונת הנדרים הם:

1. להמנע מהרג, ישירות או בעקיפין
2. להמנע מגניבה או לקיחת דברים ללא רשות בעליהם.
3. להמנע מכל מגע מיני.
4. להמנע משקר והונאת אחרים.
5. להמנע מחומרים משכרים: אלכוהול, טבק וסמים (למעט מטרות רפואיות).
6. המנע מאכילה של יותר מארוחה אחת באותו היום. הארוחה התקיים לפני הצהרים, וברגע שהאדם הפסיק לאכול למשך שלושים דקות, הארוחה נחשבת גמורה. בזמנים אחרים של היום האדם יכול לשתות משקאות קלים, אך לא חלב שלא דולל או מיץ פרות עם חתיכות פרי. המנע מאכילת מזונות שחורים: בשר, ביצים, בצל, שום וצנון.
7. להמנע משיבה על מיטות גבוהות ויקרות או על מושב מהודר, עם תחושת גאווה. כמו כן, המנע משיבה על עורות של חיות.
8. להמנע מענידת תכשיטים, בשמים ואיפור. המנע משירה, ריקוד או נגינת מוסיקה שיש בהם משום תשוקה/האחזות.

שבירה מלאה של נדרים תקרה אם מתקיים כל אחד מארבעת התנאים הבאים:

1. המוטיבציה באה מהתייחסות שלילית כגון השתוקקות/האחזות, כעס, וכדומה.
2. ישנו אובייקט של הפעולה, כגון יצור שנהרג או אובייקט שנגנב.
3. האדם מבצע את הפעולה. במידה ואדם אומר לאחר להרוג, לגנוב או לשקר, גם זה הפרה/עבירה מוסרית.
4. המעשה הושלם: היצור מת לפני אותו אדם, או שהאדם חשב: "אני בצעתי מעשה זה".

בפעם הראשונה שאדם לוקח את הנדרים, הם ניתנים על ידי המאסטר. לאחר מכן, אדם יכול לבצע את הטקס לפני דמותו של בודהה תוך שהוא מתייחס אליו כאל הבודהה עצמו.

טכס נטילת שמונת נדרי המהיינה

קוד שלוש קידות

תפילות מקדימות

מקלט

הלאמה הוא בודהה,
הלאמה הוא דהרמה,
הלאמה הוא גם הסנגהה;
הלאמה הוא מקור לכל [האושר והחסד].
בכל הלאמות אשים מבטחי. (3x)

השאיפה להארה

על מנת להגשים את כל המטרות,
של עצמי ושל זולתי,
אצור שאיפת הארה בלבי (3x)

טיהור המקום

לו תטהר הארץ בכול היקומים,
בלי חיספוס, אבנים חדות, וכולי,
חלקה כאבן התכלת¹,
ושטוחה ככף יד של אדם.

מנחה

מנחות אנשים ומנחות של אלים
אערוך לפני וגם בליבי,
וכענן המנחה של כל מה שטוב²
אמלא במ את כול המרחב.

המנטרה של ענן המנחה

Om namo bhagavate vajra sara pramardane/
Tathagataya/
Arhate samyaksam buddhaya/
Tadyatha/
Om vajre vajre/
Maha vajre/
Maha teja vajre/
Maha vidya vajre/
Maha bodhicitta vajre/
Maha bodhi mändo pasam kramana vajre/
Sarva karma avarana visho dhana vajre
svaha (3x)

מימוש המנחה בכוחה של אמת

בכוח האמת של שלושת היהלומים,
בברכת כול הבודהות וכל הקדושים,
בכוח האדיר אשר מקורו
בהשלמה של שני המכלולים³,
ובכוח הטוהר של הצד של הארה –
מי ייתן ויתממשו גם כל מנחותי.

הזמנה (עם קטורת מודלקת)

אנא בואו לכאן, המבורך ומלוויו,
מגן היצורים, בלי יוצא מן הכלל,
משמידם הנשגב של חילות המזיקים,
המכיר בשלמות את כול הדברים.

שבח (עם קידות)

Om namo Manjushriye namah sushriye
nama uttama shriye svaha (x3)⁴

בקשה (עם קידות)

אקוד קידתי,
אגיש מנחתי,
ואלך למקלט ללאמה,
המורה המבורך שהגיע לכך,
ארהט, בודהה מושלם בתכלית,
מנצח נישא, הנסיך של השקייה⁵.
אנא, הענק לי את ברכתך. (3x)

(כעת מתישבים)

תפילה בשבעה חלקים

אקוד תוך יראת כבוד עמוקה, בגופי, דבורי, ורוחי;
ים עצום של מנחה אערוך ואגיש,
בפועל וגם בליבי;
אתחרט ואתודה בשלמות על כול מעשי הרעים;
אשמח בחסדם של קדושים ואחרים –
הישאר נא עמנו לנצח נצחים,
והמשך לסובב את גלגל הדהרמה,
למען כל הברואים.
את כל חסדי אקדיש לזכות בהארת הברואים.

³ מכלולי החסד והחכמה אותם יש להשלים בדרכנו להארה.

⁴ תרגום: הללו את הנפלא והנהדר, הללו את הנישא המרשים,

הללו את הנישא מעל כול.

⁵ זהו בודהה שקיימוני.

¹ זוהי אבן הלאפיס. על פי המסורת הבודהיסטית אדמת גן העדן עשויה מאבן זו, עם סיגים של זהב, אלא שהיא קפיצית ורכה למדרך כף הרגל.

² זהו תרגום שמו של סמנטבהדרה, הידוע במנחותיו השופעות.

מנחת מנדלה קצרה

ארץ בשומה, בפרחים עטויה,
עם הר אצילי, יבשות לה ארבע,
בחמה ולבנה היא עדויה,
ופנינים של כול חסד הם לה עטרה.
בליבי אערכנה ולך אגישנה
כגן של עדנת הארה.
מי יתן ובכך לו תזכה כול ברייה
בעולם שכולו טוהרה.

מנחת מנדלה פנימית (רשות)

תשוקתי, שנאתי, בורותי,
וכול מי שאותם מעירים,
ידיד ואויב וסתמי, גופי ועושרי,
אגיש בלי היסוס למושיעי,
אנא קבלם מידי,
וברך להסיר בשלמות את כול הרעלים מקרבי
Idam Guru Ratna Mandalakam Niryatayami

נטילת הנדרים

(יש לעמוד ולקוד שלוש קידות, ואז לכרוע על ברכי ימין, כפות הידיים ביחד לפני הלב, הגוף שפוף והראש רכון. אם הטכס נעשה שלא בנוכחות הלאמה, דמה את דמותו או את לאמה אוולוקיטשוורה לפניך. צור בלבך את השאיפה היקרה להארה, ואז חזור על הקטע הבא שלוש פעמים)

כול הבוהות והבודהיסטות בכל מניין העברים, נא הטו אזנכם לעברי.

* (מורי היקר, נא הטו אזנך לעברי)⁶

בדיוק כפי שעשו בעבר כל מי שהגיעו לכך, מכניעי הנגעים⁷, בודהות שלמים מושלמים לחלוטין, אשר כמו הסוס החכם והפיל הגדול השלימו את כל שהיה לעשות, בצעו את כול הפעולות, הניחו את המשא, השיגו את כול מטרותיהם, ניתקו את כול שלשלות הקיום⁸, השיגו דבור מושלם בתכלית, תודעה חפשייה לחלוטין, וחוכמה עמוקה ושלמה,

ואשר, בכדי לעזור, בכדי לשחרר, בכדי לחסל כול רעב, בכדי לחסל כול מלחמה, בכדי לחסל את הנזק שגורמים ארבעת המרכיבים⁹, בכדי לחסל כול מחלה, בכדי להשלים לחלוטין את שלושים ושבעת האמונים שתומכים בהארה, ובכדי להשיג את התוצאה העליונה של הארה מלאה ומושלמת למען כול היצורים, שמרו בשלמות את כל הנדרים –

כך גם אני, ששמי _____, אשמור בשלמות הנדרים אשר כאן, מרגע זה ועד לזריחת השמש מחר¹⁰, בכדי לעזור, בכדי לשחרר, בכדי לחסל כול רעב, בכדי לחסל כול מלחמה, בכדי לחסל את הנזק שגורמים ארבעת המרכיבים, בכדי לחסל כול מחלה, בכדי להשלים לחלוטין את שלושים ושבעת האימונים שתומכים בהארה, ובכדי להשיג את התוצאה הנשגבה של הארה מלאה ומושלמת למען כול היצורים.

לאחר השלמת החזרה השלישית, חשוב שהנדרים נוצרו בתודעתך ושמח. שוב צור את השאיפה להארה על ידי שתחשוב :

בדיוק כמו אלו שהכניעו את האויב בעבר, שהפסיקו לחלוטין כול התנהגות פסולה של מעשה, דיבור, ומחשבה, כגון הריגה, כך גם אני, למען כול הברואים, אפסיק לחלוטין ליום אחד¹¹ כול התנהגות פסולה, ואקדיש עצמי לתרגול טהור של הדהרמה.

⁶ משפט זה נאמר אם הטכס נעשה בנוכחות המורה.

⁷ הכוונה לארהטים, מי שהגיעו לנירוונה.

⁸ הכוונה לקיום בגלגל היגון, בסמסרה.

⁹ שני משפטים אלו הוסיף טריג'נג רינפוצ'ה. ארבעת המרכיבים הם: אדמה, מים, אש ורוח, והכוונה כאן היא לאסונות טבע.

¹⁰ ניתן לקחת את הנדרים גם לפרק זמן יותר ארוך

¹¹ או, אם הנדר נלקח ליותר מיום אחד, לתקופת הנדר.

התחייבות לשמור על כללי התרגול

מרגע זה למשך תקופת הנדר:

לא אהרוג,

לא אקח את רכוש הזולת,

לא אעסוק בפעילות מינית,

לא אדבר דבר שקר,

אמנע לחלוטין מאלכוהול וסמים הגורמים תקלות מרובות,

לא אשתמש במיטה או במושב גדולים או מפוארים,

לא אוכל מזון בזמנים לא נכונים,

אמנע משירים, ריקודים, ונגינה,

וכן מבשמים, תכשיטים וזרים.

בדיוק כפי שכל ארהט

נמנע מהריגה והשאר,

כך גם אני אמנע

מכל הריגה והשאר.

לוי אזכה במהרה בכליל הארה,

וכול הבריאה, שכה רב סבלה,

לוי תזכה בשחרור מחיים בגלגל.

מנטרה לשמירת כללי התרגול

Om amogha shila sambhara /

bhara bhara /

maha shuddha sattva padma vibhushita

bhudza /

dhara dhara /

samanta /

avalokite hum phat svaha (x21)

תפילה לשמירת מוסריות טהורה

לוי אשמור באופן מושלם על המוסר ועל הכללים

ועל מוסריות טהורה בלי רבב,

לוי אשיג את שלמות המוסר על ידי שמירה טהורה של

מוסריות, שאיננה מוכתמת בגאווה.

קוד שלוש קידות, וכעת חשוב כך:

זוהי תרומתי לאושרם ולשלומם של כול היצורים, ובמיוחד

לאושרם ולשלומם של כול היצורים בעולם זה.¹²

הקדשה

השאיפה הנשגבה להארה

אם טרם צמחה – לוי תצמח לאלתר

וזו הנדירה אשר כבר צמחה

מי ייתן ותמיד תתעצם ותגבר!

מי ייתן ובזכות חסד זה שעשיתי

של קבלת הנדרים ושל שמירתם,

אשלים גם אני וגם כל היצורים

מכלולים של חסד ושל חוכמה,

ובכך לוי נזכה בגופים נשגבים

אשר משני אלו הם נובעים.

**הוד קדושתו הדלאי לאמה אומר שקריאה על שמונת נדרי
המהיינה, שמירתם, ואפילו שמחה בשעה שנראה מישהו אחר
ששומר עליהם, יוצרים פוטנציאל מאד חיובי בתודעתנו. על
מנת שפוטנציאל חיובי זה יביא ברכה מקסימלית לנו ולזולת,
מאד מועיל להקדיש אותו, כדוגמת מסטר שגטידווה:**

מי ייתן ובזכות חסד זה שפעלתי

יוטל כל ייצור החי בכאב,

או שיש בגופו או ברוחו מחלה,

אל אוקיינוס עצום של עדנה.

מי ייתן וכל הייצורים החיים

לא ידעו דאבה, לא יעוללו שום רעה,

לא ידעו שום פחד ושום השפלה,

ולעולם בל תהא רוחם נְכָאָה.

מי ייתן והעוורים יִפְקְחו עיניהם,

והחרשים יחזרו לשמוע,

ומי שגופם הותש בעמל

יחלימו וימצאו מרגוע.

מי ייתן וכל מי שערום ימצא בגד,

ומי שרעב ימצא מאכל,

כל מי שצמא לוי ימצא משקה,

וכל עדנה שיש.

לוי ימלא מחסורם של מי שדלים,

ונחמה לוי תבוא למתייסרים,

כל מי שמיאש לוי ימצא תקווה,

וכן אושר רב ושגשוג.

לוי יבואו מטרות בעיתם,

ויעלו יבולים שופעים;

לוי תבוא רפואה מכל תרופה,

ותפילות טהורות ישאו פרי.

מי ייתן ויזכו כל מי שחולים

ברפואה מהירה ושלמה,

וכל פגע ומחלה שיש בעולם

יחדלו נא מייד, לאלתר.

לוי תחדל חרדתם של מי שפחדים,

וישחררו כל מי שמשועבדים;

מי שדל כוחו לוי ימצא עוז ועצמה,

ולב כל הבריות יימלא בברכה.

¹² קטע זה נאמר על פי הוראתו של לאמה זופה רינפוצ'ה.