

De 16 Bodhisattvaer

En guide til visdom, mantraer og daglig praksis



Selvstudie-guide og Inspirationsbog

Hvad er en Bodhisattva?

En Bodhisattva er en “oplysnings-helt” – en figur, der forener dyb visdom med ubegrænset medfølelse. De repræsenterer ikke guder uden for dig, men sovende kvaliteter indeni dig.

Denne guide er designet til at bygge bro mellem teoretisk viden og praktisk anvendelse. Gennem de 16 arketyper inviteres du på en rejse mod indsigt, hvor du lærer at transformere lidelse og forvirring til klarhed og styrke.



Bodhicitta: Det vågne hjerte



Praksis: Fra tanke til handling



Transformation: At vende gift til medicin

Arketyperne 1-4: De Fundamentale Kræfter

1



Avalokiteshvara

Universel medfølelse

Ikonografi: Mange arme, lotusblomst

Om Mani Padme Hum

Juvelen i lotusblomsten – åbner hjertet for medfølelse.

2



Manjushri

Visdom

Ikonografi: Sværd og sutratekst

Om Ah Ra Pa Tsa Na Dhih

Aktiverer indre visdom; fjerner forvirring.

3



Vajrapani

Åndelig styrke

Ikonografi: Kraftfuld figur, vajra

Om Vajrapani Hum

Beskyttende energi til at overvinde indre dæmoner.

4



Samantabhadra

Etisk handling

Ikonografi: Fredfyldt, meditationsgestus

Om Samantabhadra Samaya

Det helhjertede løfte om at gavne alle.

Arketyperne 5-8: Støtte i Mørket & Lyset

5



Ksitigarbha
Vedholdenhed

Ikonografi: Munkeklæder, stav og juvel

Mantra: **Om Ksitigarbha Bodhisattva Ya**

Vækker viljen til at tjene i mørket og sorg.

6



Maitreya
Venlighed og fremtidshåb

Ikonografi: Siddende på stol, blomsterkrans

Mantra: **Om Maitreya Maha Maitreya Soha**

Kærlig venlighed og forbindelsen til kommende opvågning.

7



Nivaranaviskambhin
Sindets klarhed

Ikonografi: Åben gestus eller vase

Mantra: **Om Nivaranaviskambhin Hum Phat**

Fjerner sindets fem hindringer.

8



Akashagarbha
Rummelighed

Ikonografi: Lotus eller juvel

Mantra: **Om Akashagarbhaya Hum**

Rummets essens – frihed og åbenhed i sindet.

Arketyperne 9-12: Renselse & Essens

9



Sarvanivarana-Vishkambhin

Oprensning

Ikonografi: Blomst eller juvel

**Mantra: Om Sarva Nivaran
Vishkambhin Hum Phat**

Opløser karmiske blokeringer.

10



Mahasthamaprapta

Åndelig tilstedeværelse

Ikonografi: Ofte ved Amitabhas side

**Mantra: Om Mahasthamaprapta
Hum**

*Indre styrke, nærvær og urokkelig
beslutsomhed.*

11



Vajratattva

Klarhedens essens

Ikonografi: Vajra og vajragemme

Mantra: Om Vajratattva Hum

*Erkendelsen af sindets
uforgængelige natur.*

12



Cundi

Feminine visdomskræfter

Ikonografi: Mangearmet figur

Mantra: Om Cundi Soha

*Balance og visdom i alle
dimensioner.*

Arketyperne 13-16: Handling & Sandhed



13

Tara

Hurtig hjælp

Ikonografi: Fremad siddende (klar til at rejse sig)

Mantra: **Om Tare Tuttare Ture Soha**

Den befriende moder – handler hurtigt i nød.



14

Simhanada

Klar tale

Ikonografi: Forbundet med løvebrøl

Mantra: **Om Simhanada Hum Phat**

Sandhedens kraftfulde stemme – Dharmaens løvebrøl.



15

Dharmadhatu-Vibhava

Altomfattende virkelighed

Ikonografi: Symboliserer dharmaens natur

Mantra: **Om Dharmadhatu Svabhava Atma Ko Ham**

Den ultimative natur af alt – tomhed og forbundethed.



16

Samaya-sambuddha

Integritet

Ikonografi: Stabil gestus for løfte

Mantra: **Om Samaya Sambuddha Hum**

Løftet om vågenhed og uforbeholden hengivenhed.

De 10 Mentale Tilstande

For at kunne bruge Bodhisattvaerne effektivt, må vi først forstå det landskab, de navigerer i: Dit sind.

- 1. Lidelse (Dukkha): Grundlæggende oplevelse af smerte/ubehag.
- 2. Utilfredshed (Anicca): Oplevelsen af, at intet varer ved.
- 3. Instinkt: Automatiske reaktive mønstre.
- 4. Kamp: Personligt forsvar mod smerte og frygt.
- 5. Balance: Indre ro og centrerethed.
- 6. Midlertidig lykke: Glæde der opstår og forsvinder.
- 7. Læring: Indsigt gennem erfaring.
- 8. Erkendelse (Prajna): Dybere visdom der gennemskuer illusioner.
- 9. Medfølelse (Karuna): Åben venlighed over for andres liv.
- 10. Fuld oplysning (Bodhi): Integration af visdom og medfølelse.

Kortlægningen: Fra Tilstand til Arketype

Bodhisattva	Primær Tilstand	Mantraets Effekt
Avalokiteshvara	Medfølelse	Åbner hjertet for lidelse og glæde.
Manjushri	Erkendelse	Skærer igennem instinkt til klar visdom.
Vajrapani	Kamp	Styrker modet imod lidelse.
Samantabhadra	Balance	Forankrer praksis i handling.
Ksitigarbha	Lidelse	Trøstende tilstedeværelse i mørket.
Maitreya	Midlertidig lykke	Vækker håb og venlighed.
Nivaranaviskambhin	Utilfredshed	Opløser mentale blokeringer.
Akashagarbha	Balance	Udvider sindet til rummelig bevidsthed.
Sarvanivarana	Utilfredshed	Renser karmiske hindringer.
Mahasthamaprapta	Læring	Styrker koncentration.
Vajratattva	Erkendelse	Forbinder med sindets klare essens.
Cundi	Medfølelse	Harmoni og beskyttelse.
Tara	Medfølelse	Hurtig befrielse fra frygt.
Simhanada	Erkendelse	Aktiverer sand tale.
Dharmadhatu	Fuld Oplysning	Åbner til virkelighedens natur.
Samaya	Fuld Oplysning	Stabiliserer løftet om vågenhed.

Transformation af Begær og Hindringer

Begær (Raga)

“Begær viser mig, hvad jeg længes efter – men ikke nødvendigvis, hvad jeg har brug for.”

De 3 Gifte: Begær (tilknytning), Vrede (modstand), Uvidenhed (illusion).

Metode: Kald på Tara eller Akashagarbha for at møde begæret nænsomt uden at identificere dig med det.

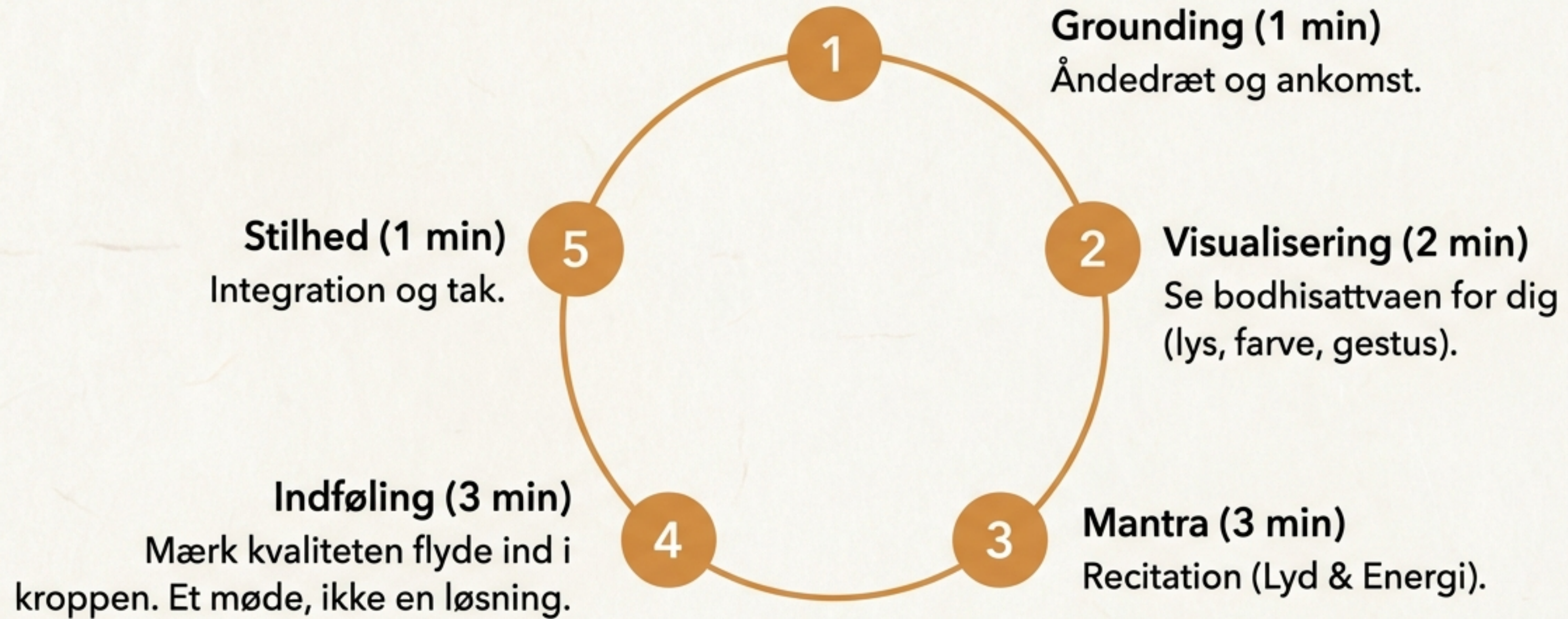
Marāer (Indre dæmoner)

Definition: De indre bevægelser, tvivl og distraktioner, der forstyrrer din klarhed.

Værktøj: Vajrapani bringer styrke til at møde denne rå energi og transformere den til beslutsomhed.
Manjushri skærer gennem illusionen om, at begæret kan opfyldes udefra.

Din Daglige Struktur (10 minutter)

En enkel praksis til hverdagen



Du kan praktisere siddende i ro, i naturen, eller hvor du føler dig nærværende.

16 Dages Rejse mod Indsigt

Dag 1 Avalokiteshvara (Medfølelse)	Dag 2 Manjushri (Visdom)	Dag 3 Vajrapani (Styrke)	Dag 4 Samantabhadra (Etisk handling)
Dag 5 Ksitigarbha (Vedholdenhed)	Dag 6 Maitreya (Venlighed)	Dag 7 Nivaranaviskambhin (Klarhed)	Dag 8 Akashagarbha (Rummelighed)
Dag 9 Sarvanivarana-Vishkambhin (Oprensning)	Dag 10 Mahasthamaprapta (Åndelig kraft)	Dag 11 Vajratattva (Klarhedens essens)	Dag 12 Cundi (Balance)
Dag 13 Tara (Hurtig hjælp)	Dag 14 Simhanada (Sandhedens mod)	Dag 15 Dharmadhatu-Vibhava (Indsigtsfuld tomhed)	Dag 16 Samaya-sambuddha (Hengivenhed)

Guide til Mantra-Recitation

Mantra er ikke kun lyd, men **energi** i praksis.

Gentagelse

Traditionelt 108 gange, eller blot i 3 minutter.

Fokus

Slip behovet for at forstå ordenes intellektuelle betydning. Lad vibrationen arbejde i kroppen.

Funktion

- **Ved uro:** Brug mantraet som et anker.
- **Ved blokering:** Brug mantraet (fx Vajrapani) til at bryde igennem.
- **Ved hvile:** Brug mantraet (fx Avalokiteshvara) til at åbne hjertet.

Dagbog & Refleksion

Dato / Dag / Bodhisattva: _____

Visualisering:

Hvordan fremstod figuren? (Farver, gestus, udtryk)

Oplevelse:

Følelser, krop, energi under meditationen.

Hvor kalder kvaliteten?:

Hvor i mit liv har jeg brug for denne energi lige nu?

Indre forhindringer (Marāer):

Tvivl, rastløshed, begær?

Dagens Indsigt:

En sætning jeg tager med mig.

Skriv frit. Der er ingen rigtige eller forkerte svar.

Akut-Guide: Hjælp til Selvhjælp

Ved Lidelse

Mærk smerten og inviter Avalokiteshvara eller Tara. Mød lidelsen i hjertet, undgå den ikke.

Ved Kamp/Modstand

Brug Vajrapani eller Simhanada. Skab indre styrke midt i turbulensen.

Ved Uro & Stress

Kald på Samantabhadra eller Akashagarbha for ro og stabilitet.

Ved Forvirring

Søg Manjushri eller Vajratattva for at skære igennem illusion og finde klarhed.

Ved Behov for Glæde

Maitreya og Cundi åbner for glæde uden tilknytning.

Afslutning & Dedikation

Må mit hjerte være blødt og modigt. Må jeg gennemskue illusion med venlig visdom.

Din rejse slutter ikke efter 16 dage. Disse arketyper er nu vækket i dig. Brug dem, leg med dem, og lad dem støtte søtte dig i hverdagens små og store øjeblikke.

Start din praksis i dag.