

Guru Rinpoche Ritual – En Guidet Praksis

Guru Rinpoche, også kendt som Padmasambhava (“Den Lotusfødte”), er en central skikkelse i tibetansk buddhisme. Han siges at have bragt buddhismen til Tibet i det 8. århundrede og bliver æret som en beskytter og lærer. Dette ritual er en måde at forbinde sig med hans velsignelser, beskyttelse og visdom.

Formål med ritualet

- Rense sindet for frygt, tvivl og negativitet
- Åbne hjertet for medfølelse og visdom
- Beskytte mod ydre og indre forhindringer
- Skabe gode betingelser for meditation og klarhed

Mantraet

OM AH HUNG BÆN DSA GU RU PÆ MA SIDDHI HUNG

OM – renses kroppen

AH – renses talen

HUNG – renses sindet

BÆN DSA GU RU – hyldest til den ophøjede Guru

PÆ MA – lotus, symbol på renhed

SIDDHI – åndelige opnåelser

HUNG – forsegler og aktiverer velsignelsen

Sådan udfører du ritualet

1. Forbered rummet – vælg et roligt sted, placer et billede eller statue af Guru Rinpoche, tænd lys eller røgelse.
2. Skab intention – sæt dig roligt ned og tænk: 'Må denne praksis gavne mig og alle levende væsener.'
3. Recitér Syv-linje bønne tre gange.
4. Visualiser Guru Rinpoche foran dig, siddende på en lotus, omgivet af lys.
5. Recitér mantraet mange gange (fx 108 gange) med visualisering af lys.
6. Modtag velsignelsen – forestil dig, at han smelter ind i lys, som flyder ind i dit hjerte.
7. Afslut med en dedikation: 'Må alle væsener være lykkelige og fri for lidelse.'

Tips til hverdagsbrug

- Recitér mantraet hvor som helst – i bilen, på gåtur, før søvn.
- Et lille billede af Guru Rinpoche kan være en konstant påmindelse.
- Selv én oprigtig recitation kan være kraftfuld, hvis den udføres med fokus og hjerte.