

## **Uitgebreid ritueel voor lichtofferanden**

*Een beoefening om uitgebreide positieve energie te verzamelen door licht en andere offergaven aan te bieden*

Door Lama Zopa Rinpochee

### **Altaar en meditatieruimte**

Zet zoveel mogelijk offergaven neer: waterschaaltjes, lichten, bloemen enzovoort. Wees er zeker van dat je OM AH HUM reciteert terwijl je ze plaatst op het altaar. Als je de waterschaaltjes neerzet, bedek dan je mond met een khata zodat je niet op de offergaven ademt. Als je hoofdzakelijk de lichtofferanden doet, zet vooral veel lichtjes neer en begin de beoefening voor je ze aansteekt.

Wees vooral zorgvuldig als je veel kaarsen aansteekt. Zet ze niet te dicht bij elkaar, vooral als je plastic houders gebruikt. Want door de warmte zouden ze kunnen smelten en een vuur ontstaan dat je niet meer onder hebt. Bedek de houder met aluminiumfolie of een andere vuurvaste materie.

De lichtofferande gecomponeerd door Lama Atisha kan apart gedaan worden, of toegevoegd worden aan de basisbeoefening door die te reciteren voor de toewijdingen. Dit ritueel kan ook worden gereciteerd als voorbereiding bij het aanbieden van de waterschaaltjes. Begin met de motivatie, maak drie neerbuigingen naar het altaar, neem toevlucht en wek de verlichtingsgeest op, en zet dan de waterschaaltjes neer, terwijl je OM AH HUM reciteert als je het water in de schaaltes giet. Dan kun je de offergaven aanbieden zoals is beschreven in deze tekst.

Iedereen die vertrouwen heeft kan deze beoefening doen.

### **De motivatie**

Voordat we de kaarsen en lichten aansteken wekken we een heilzame motivatie op.

Wek de verlichtingsgeest op door te denken:

"Het doel van mijn leven is niet alleen om mijn eigen problemen op te lossen en om mezelf geluk te bezorgen, het doel van mijn leven is alle wezens, zonder uitzondering, te bevrijden van problemen en hen naar geluk te leiden en in het bijzonder naar het blijvende geluk van volledige verlichting. Daartoe dien ik eerst zelf de volledige verlichting te bereiken. Om dit te bereiken moet ik de twee verzamelingen vergaren: de verzameling van positieve energie (methode) en de verzameling van wijsheid (wijsheid). Daarom beoefen ik vrijgevigheid door het aanbieden van lichtofferanden aan het Veld van Verzamelen."

*Je kunt je ook motiveren voor het succes van bepaalde projecten, voor mensen die zijn gestorven of ziek zijn of voor een ander bijzonder doel. Neem toevlucht en wek de verlichtingsgeest op.*

## **Neem toevlucht en wek de verlichtingsgeest op**

Tot aan mijn verlichting neem ik toevlucht  
Tot de Boeddha, de Dharma en de Spirituele Gemeenschap.  
Mag ik door de verdiensten die ik verzamel  
Met het beoefenen van vrijgevigheid en de andere perfecties,  
Voor het welzijn van alle wezens, het boeddhaschap bereiken.(3x)

## **Het zegenen van de offeranden**

*Zegen nu de offergaven door driemaal de mantraklanken OM AH HUM uit te spreken. Als je een lichtofferande doet, steek je nu de kaarsen of de lichtjes aan terwijl je reciteert:*

OM AH HUM (3x)

*In het algemeen is het zo dat als we de offergaven niet meteen zegenen, de geest van bezetenheid Tsu Pö Chikpa de offerande binnen kan gaan. Als we de offeranden vervolgens offeren, kan dat een obstakel worden die mentale schade veroorzaakt zoals ongecontroleerd in slaap vallen terwijl je luistert naar, reflecteert over en mediteert op de heilige Dharma. Begrijp dat dit geldt voor allerlei offeranden; als we ze niet eerst zegenen dan zijn er verschillende bezeten geesten die in de offeranden kunnen gaan zitten en dan kan de offerande onze geest schaden en obstakels veroorzaken.*

## **Vrijgevigheid aan de wezens van de zes bestaanswerelden**

Bedenk dat je deze lichtofferanden hebt ontvangen dank zij de goedheid van alle voelende wezens. "Dit zijn niet mijn offeranden." Beoefen vrijgevigheid van de offeranden aan alle hellewezens, hongerige geesten (preta's), dieren, mensen, halfgoden (asura's) en goden (sura's). Deze vrijgevigheid gaat de gedachte dat de lichtofferanden 'van mij' zijn tegen. Stel je voor dat je namens en samen met alle andere wezens deze offeranden aanbiedt aan de Boeddha. Genereer een gevoel van groot geluk bij de gedachte dat je door zo te denken oneindig veel positieve energie verzamelt.

Bedenk dat deze offeranden aan alle wezens zonder uitzondering worden aangeboden, en dat ze transformeren in datgene wat de wezens nodig hebben voor hun tijdelijke en uiteindelijke geluk.

## **Het offeren aan het veld van verzamelen**

Ik offer deze concrete en mentaal gecreëerde offeranden van goden en mensen.  
Mogen wolkenvelden van offergaven als die van Samantabhadra de hele ruimte vullen.

Reciteer de mantra om de offeranden te vermeerderen en de woorden van de Waarheid opnieuw. Daarmee worden de offeranden vermenigvuldigd en alle boeddha's accepteren de onvoorstelbare hoeveelheid offeranden.

## Mantra om de offeranden te vermeerderen

Vermenigvuldigt de lichtofferanden zodat ze talloos worden

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDINE /  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA /  
TAYATHA / 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)

Spreek uit : [Om namo bagawate bendza sara tramadane, tatagataya,  
arhate, samyaksam boeddhaya.  
Tayata, om bendze bendze, maha bendze, maha tendza bendze, maha bidya  
bendze, maha boditsita  
bendze, maha bodi mando pasam tramana bendze, sarwa karma awarana  
bishodana bendze, soha.]

## Woorden van de Waarheid

Door de waarheid van de Drie Juwelen,  
de grote macht van de golven van inspiratie van alle boeddha's en  
bodhisattva's,  
de grote kracht van de twee volmaakte verzamelingen,  
en de macht van de volkomen zuiverheid  
en onvoorstelbaarheid van de dharmadatu [1],  
mogen deze offergaven als zotheid worden ervaren. (3x)

## Het aanbieden van de offeranden

We offeren aan alle heilige objecten, door te visualiseren dat zij één zijn met onze  
voornaamste spirituele leraar die één is met alle heilzame spirituele leraren. Aangezien de  
voornaamste spirituele leraar het krachtigste object is in het Veld van Verzamelen wordt  
op deze manier de meest veelomvattende positieve energie verzameld. De Redder  
Nagarjuna zei reeds in zijn tekst *De Vijf Stadia* "Laat het aanbieden van andere offeranden  
achterwege, probeer zuivere offeranden aan te bieden aan de kostbare voornaamste  
spirituele leraar. Door de leraar te behagen, zal men de sublieme wijsheid van de  
alwetende geest verkrijgen."

Boeddha Vajradhara zegt in de tekst *De Basis-Tantra Bhuddaya*: "De positieve energie  
die wordt gecreëerd door het aanbieden van offeranden aan slechts één porie van de  
spirituele leraar is subliemer dan alle positieve energie die is verzameld door het  
aanbieden van offergaven aan alle boeddha's en bodhisattva's van de tien richtingen."

Vouw de handen bij je hart in de moedra van het betuigen van eerbied. Bedenk iedere  
keer dat je de offeranden aanbiedt, dat de spirituele leraar in zijn heilige geest grote  
gelukzaligheid ervaart. Dit is wat de offerande compleet maakt.

- Eerst offeren we de lichtofferanden aan alle heilige objecten in deze ruimte aan iedere thanka, boeddhabeeld, stoepa, Dharma-tekst, afbeelding, tsatsa, relikwie, gebedswiel terwijl je ze ziet als onscheidbaar van je voornaamste spirituele leraar die één is met alle andere spirituele leraren. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)
- Dan offeren we de concrete en mentaal gecreëerde offeranden aan, aan alle heilige objecten in dit land aan alle beelden, stoepa's, Dharma-teksten, afbeeldingen, alle altaren in de centra en in de huizen van particulieren, gebedswielen, tsatsa's en iedere spirituele leraar in dit land, terwijl je ze ziet als onscheidbaar van je voornaamste spirituele leraar. Offer vele malen en bedenk iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)
- Dan bieden we de concrete en mentaal gecreëerde offeranden aan, aan alle heilige objecten in India, onder andere aan de Stoepa in Bodhgaya, waar de 1000 Boeddha's de verlichting bereiken, dan aan alle heilige wezens in India, zoals Zijne Heiligheid de Dalai Lama en de andere kostbare leraren die je daar kent. Terwijl we ze zien als één met onze eigen spirituele leraar offeren we vele malen en bedenken iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)
- We bieden de concrete en mentaal gecreëerde offeranden aan, aan alle heilige objecten in Tibet, onder andere aan het Jowobeeld in Lhasa, dat door Boeddha Shakyamoeni zelf is gezegend als één met onze spirituele leraar. Offer vele malen en bedenk iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)
- We bieden de concrete en mentaal gecreëerde offeranden aan, aan alle heilige objecten in Nepal, onder andere aan de grootse heilige Stoepa in Boudhanath en Swayambhunath, en aan alle andere heilige leraren. Door ze te zien als één met onze spirituele leraar offeren we vele malen en bedenken iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)
- We bieden de concrete en mentaal gecreëerde lichtofferanden aan, aan alle heilige objecten in alle boeddhistische landen zoals China, Thailand, Taiwan, Birma enzovoort door aan hen te denken als onscheidbaar van onze spirituele leraar. Offer vele malen en bedenk iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)
- We bieden de concrete en mentaal gecreëerde lichtofferanden aan, aan alle heilige objecten in de hele wereld door hen te zien als onscheidbaar van onze spirituele leraar. Offer vele malen en bedenk iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)
- We bieden de concrete en mentaal gecreëerde lichtofferanden aan, aan de Boeddha's, Dharma en Sangha van de tien richtingen door hen te zien als onscheidbaar van onze spirituele leraar. Offer vele malen en bedenk iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)
- We bieden de concrete en mentaal gecreëerde lichtofferanden aan, aan alle heilige objecten van de tien richtingen, beelden, stoepa's, teksten enzovoort door hen te zien als onscheidbaar van onze spirituele leraar. Offer vele malen en bedenk iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)

- We bieden de concrete en mentaal gecreëerde lichtofferanden aan, aan Boeddha Chenrezig die we zien als onscheidbaar van Zijne Heiligheid de Dalai Lama onze eigen spirituele leraar. Offer vele malen en bedenk iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)
- We bieden de concrete en mentaal gecreëerde lichtofferanden aan, aan de zeven Medicijnboeddha's (wat hetzelfde is al offeren aan alle boeddha's) door hen te zien als onscheidbaar van onze spirituele leraar. Offer vele malen en bedenk iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)
- We bieden de concrete en mentaal gecreëerde lichtofferanden aan, aan de bodhisattva Kshitigarbha door hem te zien als onscheidbaar van onze spirituele leraar. Offer vele malen en bedenk iedere keer dat de spirituele leraar grote gelukzaligheid ervaart. (eerbied betuigen, offeren en grote gelukzaligheid)

### **Het eigenlijke gebed van de (licht)offerande**

Dan reciteren we het eigenlijke gebed van de (licht)offeranden vijf, tien of duizend keer, afhankelijk van hoe vaak we de lichtofferanden willen aanbieden:

Ik offer deze wolken van lichtofferanden die werkelijk zijn neergezet en mentaal zijn gecreëerd en de manifestaties van ons uiteindelijk boeddhapotentieel het Dharmakaya. Deze wolken van lichtofferanden, zo talloos als de oneindige ruimte, offer ik aan alle spirituele leraren, de Drie Juwelen, aan alle beelden, stoepa's en teksten die de manifestaties zijn van mijn voornaamste spirituele leraar.

Door het opwekken van de verlichtingsgeest, door vrijgevig te zijn voor voelende wezens, door het aanbieden van lichtofferanden aan de spirituele leraren, de Drie Juwelen en alle heilige objecten van de tien richtingen verzamelen we oneindig veel positieve energie.

Mogen door het verzamelen van deze oneindige hoeveelheden positieve energie al diegenen voor wie ik heb beloofd te bidden, die naar mij bidden, wier naam ik heb ontvangen om voor te bidden - personeel, weldoeners en volgelingen en in het bijzonder ..... en alle andere migrerende wezens, in leven of gestorven, volledig gezuiverd worden; mogen door de lichtstralen van de vijf wijsheden al hun gebroken en verzwakte samaya-verbintenissen op dit moment worden gezuiverd.

Mag al het lijden in de lagere bestaanswerelden onmiddellijk worden beëindigd.

Mogen alle drie bestaanssferen van het cyclische bestaan onmiddellijk leeg zijn.

Mogen alle onzuivere bewustzijnsstromen en hun obstakels worden gezuiverd.

Mogen alle onzuivere verschijningen worden gezuiverd.

Mogen de vijf heilige lichamen en wijsheid spontaan verschijnen.

Herhaal dit zo vaak als je de lichtofferande wenst aan te bieden.

Op dit punt kun je ook het gebed van Lama Atisha toevoegen zo vaak als je wilt.

## Toewijdingebeden

Mag ik door de positieve energie hiervan  
Spoedig leraar boeddha worden,  
En elk en ieder levend wezen  
Naar Uw verlichte staat leiden.

Mag de waardevolle verlichtingsgeest ontwikkelen  
Die nog niet ontwikkeld is,  
En mag de verlichtingsgeest die al ontwikkeld is,  
Onafgebroken toenemen.

Mag door de oneindige positieve energie die ik zo heb verzameld,  
welk lijden voelende wezens dan ook ervaren, op mij rijpen.  
Mogen alle geluk en positieve energie die ik heb verzameld,  
inclusief alle realisaties van het pad en het hoogste doel van de verlichting,  
op dit ogenblik door alle hellewezens, hongerige geesten, dieren, mensen,  
halfgoden en goden worden ontvangen.

Door deze toewijding wordt oneindig veel positieve energie verzameld. Verheug je daarin.

Mag de kostbare sublieme gedachte van verlichting,  
de bron van alle succes en geluk voor mezelf en alle talloze wezens  
zonder een seconde uitstel worden opgewekt.  
Mogen de gedachten die al zijn opgewekt blijven groeien en uitdijen  
zonder te degenereren.

Door het verzamelen van alle positieve energie van alle drie tijden door  
mijzelf,  
de boeddha's en bodhisattva's en alle voelende wezens die uiteindelijk leeg  
zijn van inherent bestaan, mag het zelf dat leeg is van inherent bestaan, de  
verlichting bereiken dat leeg is van inherent bestaan en mogen alle  
voelende wezens die leeg zijn van inherent bestaan  
door mij alleen naar de verlichting worden geleid.

Welke positieve energie we dan ook hebben verzameld wijden we toe  
als oorzaken om in staat te zijn de heilige Dharma-teksten en -realisaties in  
stand te houden  
en zonder uitzondering alle gebeden en daden  
van alle boeddha's en bodhisattva's van de drie tijden te vervullen.

Mogen we door de kracht van deze positieve energie  
in al onze levens nooit gescheiden zijn van de Mahayana vier sferen  
en mogen we langs de paden van de Drang naar Bevrijding, de  
Verlichtingsgeest,  
de Juiste Zienswijze en de Twee Stadia het einde van onze reis bereiken.

Bijzondere mantra om de positieve energie 100.000 maal te doen toenemen:

CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PÄR SANG GYÄ NAM PAR NANG DZÄ Ö KYI GYÄL  
PO LA CHAG TSÄL LO // (3x)

DJANG CHUB SEM PA SEM PA CHEN PO KÜN TU ZANG PO LA  
CHAG TSÄL LO // (3x)

TAYATA OM PÄNCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA / OM  
DHURU DHURU JAYA MUKHE SVAHA // (7x)

*(Uitspraak: Tajata om pentsja grija awa bodhane soha, om doeroe doeroe  
dzaja moeke soha)*

Bijzondere mantra opdat de gebeden in vervulling gaan

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 DU PÄ] GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO // (1 of 3x)

Mogen door de zegeningen van de boeddha's en bodhisattva's,  
door de waarheid van het niet-falende onderling afhankelijke ontstaan  
en door de kracht van mijn zuivere spirituele houding  
alle belangrijke edele wensen onmiddellijk in vervulling gaan.

## **Speciale toewijdinggebeden voor de FPMT**

Mogen met Lama Tsongkhapa als onze directe spirituele leraar,  
ikzelf, mijn familie en alle voelende wezens in alle volgende levens  
nooit worden gescheiden, nog niet voor een seconde, van het zuivere,  
complete pad dat is aangeprezen door de Overwinnaars.

Mag door de positieve energie van mijzelf en anderen,  
het glorieuze onderricht van Lama Tsongkhapa, Lozang Dragpa lange tijd  
blijven bloeien.

Mogen alle centra en projecten van de FPMT alle benodigde  
omstandigheden onmiddellijk vinden,  
opdat het onderricht van Lama Tsongkhapa bewaard zal blijven en zal  
worden verspreid.

Mogen alle obstakels worden gepacificeerd,  
en mag de FPMT in het algemeen, en de meditatiecentra in het bijzonder -  
al onze activiteiten om de heilige Dharma in stand te houden en te  
verspreiden,  
vooral het onderricht van Lama Tsongkhapa –  
veroorzaken dat dit onderricht zonder te degenereren kan worden  
voortgezet  
en worden verspreid in de bewustzijnsstromen van alle voelende wezens.

Mogen alle leden die hun leven toewijden om anderen te helpen via de hele organisatie,  
een lang leven hebben, gezond blijven en mogen hun activiteiten de spirituele leraar behagen.  
Mogen ze in al hun levens begeleid worden door volledig gekwalificeerde Mahayana leraren.  
Mogen al hun wensen in overeenstemming met de Dharma onmiddellijk in vervulling gaan.

[1]: Dharmadatu: de leegte van inherent bestaan

**Colofon**

*Deze beoefening werd oorspronkelijk samengesteld door de eerwaarde Lama Zopa Rinpochee, te Taiwan in februari 1994. De FPMT stelde hem voor het eerst beschikbaar voor beoefenaars van de FPMT in mei 1998. Waarbij het lichtelijk werd geredigeerd door de eerwaarde Constance Miller. Deze versie werd verder gepolijst en werd als bijlage toegevoegd aan het boek *Teachings from the Vajrasattva Retreat*, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000. FPMT Education Services, augustus 2000, opnieuw gereviseerd augustus 2001. Verder gereviseerd door Kendall Magnussen, FPMT Education Service, april 2003. Lama Zopa Rinpochee, 2001, 2003. © Wisdom Publication, Boston. (Gepubliceerd in de *Foundation Training in Rituals*, FPMT 2007)  
De tekst werd naar het Nederland vertaald door Willem van Steijn en geredigeerd door Koosje van der Kolk, april 2003.*