



## Persoonlijk Wensenformulier Rondom Het Sterven <sup>i</sup>

*Bij voorkeur invullen met de hand (s.v.p. in duidelijke blokletters)*

Naam en Voornamen: .....

Geboortedatum en Geboorteplaats: .....

Woonadres: .....

Postcode en Plaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

Naam echtgeno(o)t(e) / partner / zaakwaarnemer: .....

Contactgegevens echgeno(o)t(e) / partner: .....

### **Voelt u zich verbonden met een boeddhistische organisatie? Ja / Nee**

*(u kunt het beste terecht bij de organisatie waarmee u zich het meest verbonden voelt)*

Naam / Adres, Postcode en Plaats: .....

Telefoon: .....

Huisarts: Naam / telefoonnummer .....

Het Persoonlijk Wensenformulier Rondom Het Sterven is een initiatief van het Netwerk Stervensconsulenten van het Maitreya Instituut. Het is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik en ontwikkeld voor degenen die graag een aantal zaken rond hun sterven willen vastleggen en/of daarover willen nadenken. De invuller is daarbij zelf verantwoordelijk voor het organiseren en regelen van de zaken die hij of zij georganiseerd of geregeld zou willen hebben.

In de tekst worden op verschillende plaatsen richtlijnen gegeven, gebaseerd op de Tibetaans boeddhistische leer zoals onderwezen aan het Maitreya Instituut. Deze richtlijnen zijn bedoeld ter overweging, niet als persoonlijk en/of bindend advies. Raadpleeg voor meer informatie de lessen die u wellicht hebt ontvangen, het Handboek Stervensconsulenten en/of een van de consulenten uit het Netwerk Stervensconsulenten. De stervensconsulenten van het Maitreya Instituut geven in principe alleen advies, ze voeren niet uit.

Aan het formulier kunnen geen rechten worden ontleend, noch kan het Maitreya Instituut verantwoordelijk of aansprakelijk worden gesteld voor eventuele gevolgen van het gebruik van het formulier.

#### **Meer informatie:**

- Website Maitreya Instituut onder Sterven
- Handboek Sterven, verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst
- Netwerk Stervensconsulenten [www.MaitreyaInstituut](http://www.MaitreyaInstituut) / sterven  
T. 0578-661625/661450, [emst@maitreya.nl](mailto:emst@maitreya.nl), Contact: [koosje.kolk@wanadoo.nl](mailto:koosje.kolk@wanadoo.nl)





## DEEL I. Tijdens het sterven

*In de Tibetaans boeddhistische leer is veel bekend over het proces van sterven. De geestesgesteldheid van een stervende wordt als cruciaal beschouwd in dit proces. Hoe meer u uw geest heeft geoefend in het hebben en houden van een positieve gesteldheid, hoe beter. Zie voor meer informatie het Handboek Stervensconsulenten. U bent volkomen vrij om uw wensen naar eigen inzicht op te stellen. Onderstaande vragen zijn slechts bedoeld als hulpmiddel. Tips:*

- *Communiceer over uw wensen met geliefden, familie en/of vrienden en uw huisarts, zodat ze zich kunnen voorbereiden. Hoe helderder u bent in uw wensen, des te beter kan uw omgeving u bijstaan.*
- *Houd bij uw wensen rekening met niet-boeddhistische familieleden en vrienden. Als de rituelen storend voor hen kunnen zijn, is het aan te bevelen ze elders te laten plaatsvinden.*

### 1. Wensen met betrekking tot de behandeling van uw lichaam

*Ideaal is als uw geest helder blijft tijdens het sterven, zodat u uw aandacht kunt houden bij uw innerlijke processen. Echter, wanneer pijn of benauwdheid te heftig is kan ook dit de helderheid van de geest verstoren en kan medicatie uitkomst bieden. Mocht u specifieke wensen hebben op dit gebied (met betrekking tot reanimatie, beademing, wel of geen palliatieve sedatie, bloedtransfusie, sondevoeding of andere levensreddende handelingen, medicatie voor pijn en benauwdheid, injecties in de bovenarm, katheter.) dan kunt u deze vastleggen in een 'niet-behandelverklaring'. Voorbeelden van niet-behandelverklaringen zijn te vinden op internet, onder meer op [www.curavera.nl](http://www.curavera.nl).*

- ❖ Ik heb een niet-behandelverklaring ingevuld: **Ja / Nee**

Waar te vinden: .....

### 2. Wensen met betrekking tot de locatie

*Veel mensen prefereren een prettige omgeving om te sterven en hebben behoefte aan rust. Dat zal zeker gelden als u gewend bent boeddhistische beoefeningen te doen. Ervaring leert dat wanneer locatiewensen duidelijk zijn geformuleerd, instellingen bereid zijn mee te werken. Het verwijderen van objecten die veel gehechtheid oproepen of het in het zicht plaatsen van een afbeelding die veel vertrouwen opwekt zoals van een Boeddha of leraar die u inspireert tot heilzame gedachten is een manier om positief denken te activeren.*

- ❖ Mijn voorkeur is dat mijn sterven plaatsvindt op de volgende locatie:

O Thuis met thuiszorg .....

O Hospice: .....

O Ziekenhuis: .....

O Verzorgingshuis: .....

O Verpleeghuis: .....

O Elders, te weten: .....

- ❖ Mijn wens is dat in mijn zicht wordt geplaatst:

.....





- ❖ (Evt.) Mijn wens is dat uit mijn zicht wordt gehouden: .....

### 3. Wensen met betrekking tot beoefeningen

Tips:

- *Uw beoefeningen zijn intiem, deel ze niet met anderen, tenzij het spirituele vrienden zijn die u ten tijde van het sterven kunnen bijstaan. Houd uw wensen eenvoudig. Besef dat sterven een gebeurtenis is waarin alles verandert en u niet altijd energie zult hebben voor uitgebreide beoefeningen.*
- *De belangrijkste voorbereiding is intern, ver voor uw sterven, door gewoontevorming. Onderzoek welke gedachtepatronen automatisch opkomen en of ze positief of negatief zijn. Bouw negatieve gedachtepatronen af en maak een gewoonte van positieve gedachten en beoefeningen. Lessen en adviezen van uw spirituele leraar, een afbeelding van een boeddha, mantra's of gebeden kunnen hierbij behulpzaam zijn. Oefen zodanig dat positieve gedachten automatisch opkomen in tijden van nood en stress zoals het sterven.*
- *In de teksten staat dat het beter is geen wierook te branden tijdens de stervensfase.*

#### 3a. Wensen met betrekking tot een altaar

- ❖ Ik wil een altaar: **Ja / Nee**
- ❖ Op dit altaar wil ik graag:
  - .....
  - .....
  - .....

#### 3b. Wensen met betrekking tot beoefeningen

- ❖ De volgende gebeden / mantra's / beoefeningen wil ik (laten) doen:
  - .....
  - .....
  - .....
- ❖ Ik wil graag de volgende teksten bij de hand hebben:
  - .....
  - .....
  - .....
- ❖ Ik wil de volgende afbeeldingen zien:
  - .....
  - .....
  - .....

#### 3c. Overige wensen met betrekking tot beoefeningen

- Ik wil **wel / geen** kaarsen of waxinelichtjes branden
- Ik wil **wel / geen** mantra('s) horen, te weten: .....
- Ik wil **wel / geen** gebeden horen, te weten: .....
- Ik wil **wel / geen** gezegende pillen op mijn kruin, te weten: .....





- O Ik wil **wel / geen** boeddhabeeeld in de hand, te weten: .....
- O Ik wil **wel / geen** stoepa op het hartcentrum, te weten: .....
- O Andere wensen: .....

#### 4. Wensen met betrekking tot spirituele begeleiding tijdens uw sterven

##### 4a. Wensen met betrekking tot uw spiritueel leraar/leraren

*Het is niet per se nodig dat uw spirituele leraar ter plekke aanwezig is, hij/zij kan ook op afstand gebeden doen (deel deze wens alleen met uw intimi).*

- ❖ Ik wil graag mijn spiritueel leraar/leraren op de hoogte stellen van mijn sterven:

Naam: ..... T: .....

Naam: ..... T: .....

Naam: ..... T: .....

##### 4b. Wensen met betrekking tot spirituele vrienden

*Kies bij voorkeur mensen waarbij u zich vertrouwd voelt en die kennis van zaken hebben. Maak van te voren duidelijke afspraken met hen.*

- ❖ Ik wil graag persoonlijk worden bijgestaan door mijn spirituele vriend/vrienden, te weten:

Naam: ..... tel: ..... functie:.....

Naam: ..... tel: ..... functie:.....

Naam: ..... tel: ..... functie:.....

Naam: ..... tel: ..... functie:.....

- ❖ Ik wil graag dat zij mijn spiritueel leraar/leraren op de hoogte stellen: **Ja / Nee**

- ❖ Ik wil graag dat zij met mijn familie / zaakwaarnemer en mijn andere vrienden communiceren over mijn spirituele wensen: **Ja / Nee**

*Tip: als u een lijst maakt met mensen die nog graag op de hoogte wilt stellen, ook gedurende uw ziekte, dan kunt u enkele personen vragen periodiek (e-mail)berichten door te sturen over hoe het met u gaat en wat u graag zou willen dat ze voor u doen (bijv. bepaalde gebeden).*

- ❖ Ik heb een mailinglijst gemaakt met (spirituele) vrienden: **Ja / Nee**

Waar te vinden: .....

##### 4c. Wensen met betrekking tot familie en vrienden

- ❖ Ik wil graag dat met de volgende personen wordt gecommuniceerd over mijn spirituele wensen:

Naam: ..... T: .....

Naam: ..... T: .....

Naam: ..... T: .....





- ❖ Deze personen zijn **wel / niet** op de hoogte van mijn spirituele wensen die ik **algemeen / specifiek** met hen heb doorgenomen.





## DEEL II. Wensen met betrekking tot de periode tussen sterven en uitvaart

### 1. Wensen met betrekking tot rust rondom het lichaam

*Volgens de Tibetaans boeddhistische leer kan de geest na het stoppen van de ademhaling nog in het lichaam blijven (in het hartcentrum). Afhankelijk van de toestand tijdens het sterven (ernstige ziekte, ouderdom, ongeluk, natuurlijke dood) kan de geest enkele minuten tot enkele dagen in het lichaam blijven. Daarom geven boeddhisten er de voorkeur aan dat het lichaam gedurende een bepaalde periode niet wordt aangeraakt. In overleg kan een paar uur niet aanraken kan altijd worden bereikt. Het is niet nodig dat de huisarts onmiddellijk na het sterven de dood constateert, dat mag ook later. Ook de uitvaartondernemer kan later zijn werk doen (lichaamsstijfheid is geen argument om het snel te doen).*

*Als het lichaam toch moet worden aangeraakt is het aan te raden eerst aan de haartjes bij de kruin te trekken en eventueel een gezegende pil of gezegend mandala-zand op de kruin te plaatsen, dit om de geest te stimuleren langs deze weg het lichaam te verlaten. Verzoek dat de laatste zorg, en het eventueel sluiten van ogen en mond met voorzichtige bewegingen en in een geleidelijk tempo wordt gedaan en dat de mond niet wordt dichtgenaaid. Zolang de geest nog in het lichaam is, zal het lichaam niet in verval raken. Als er tekenen zijn dat de geest het lichaam heeft verlaten – zoals een sterke geur - is er geen reden (meer) om het lichaam niet aan te raken.*

- ❖ Ik wil graag **wel / niet** dat mijn lichaam een tijdje met rust wordt gelaten na mijn sterven.  
Tenminste ..... (tijdsperiode aangeven)
- ❖ Ik wil **wel / niet** dat mijn ogen en mond worden gesloten.
- ❖ Mijn huisarts is **wel / niet** op de hoogte van deze wensen en ik heb hierover een afspraak met hem/haar gemaakt.

### 2. Wensen met betrekking tot het ter beschikking stellen van (delen van) uw lichaam

- ❖ Ik wil **wel / niet** mijn organen doneren  
Mijn donorcodicil is te vinden: .....
- ❖ Ik heb mijn lichaam ter beschikking gesteld aan de wetenschap: **Ja / Nee**  
Formulier waar te vinden: .....

### 3. Wensen met betrekking tot het opbaren

#### 3a. Locatie

- ❖ De plaats waar ik graag wil worden opgebaard is:
  - O Mijn eigen huis
  - O Het verzorgingshuis / verpleeghuis





- Hospice
- Het uitvaartcentrum
- Elders, te weten: .....

3b. Kist / baar

- ❖ Ik wil graag liggen:
  - In een kist
  - Op een baar
  - Anders, te weten: .....
- ❖ Wensen met betrekking tot het ontwerp van baar of kist (materiaal, vorm, kleur, handvatten, e.d.)
  - .....
  - .....

*Eventueel plaatje bijvoegen.*
- ❖ Ik wil graag dat de volgende voorwerpen op de kist / baar liggen:
  - .....
  - .....

3c. Handen

- ❖ Mijn handen wil ik graag in de volgende houding: .....
- En in mijn handen wil ik houden: .....

3d. Uiterlijk

- ❖ Ik wil graag de volgende kleding aan:
  - .....
  - .....
- ❖ Ook wil ik dragen:
  - Mijn bril
  - Mijn (trouw)ring
  - Mijn horloge
  - Mijn gebit
  - Andere (sieraden en dergelijke), te weten: .....
- ❖ Andere wensen m.b.t. mijn uiterlijk (zoals opmaken gezicht, haardracht, e.d.)
  - .....
  - .....

**4. Wensen met betrekking tot beoefeningen en gebeden in de periode dat het lichaam is opgebaard:**



- ❖ Welke beoefening(en):.....
  
- ❖ Door wie uitgevoerd: .....
- .....





## DEEL III. Wensen met betrekking tot de uitvaart / rouwplechtigheid

### 1. Ik heb een uitvaartverzekering bij:

Naam organisatie: .....

Telefoonnummer in geval van overlijden: .....

Verzekeringsnummer: .....

Verzekerd vanaf: .....

Onder de naam van: .....

Verzekerd voor de som van: .....

*Cremeren of begraven? Hoewel cremeren in de boeddhistische landen gewoon is, bestaat er geen bezwaar tegen begraven. Met betrekking tot begraven zijn er grofweg twee mogelijkheden: begraven in een algemeen graf of begraven in een graf met uitsluitend recht. In het eerste geval heeft u in principe geen verlengingsrechten en wordt het graf in de regel na een bepaalde periode geruimd. Bij een graf met uitsluitend recht krijgt u een grafrechtenmijn van minimaal 20 jaar, met verlengingsrecht. Mogelijkheden, voorwaarden en kosten verschillen per gemeente en kunnen sterk uiteenlopen. Informeer bij uw uitvaartondernemer of bij de begraafplaats van uw keuze.*

*Bij cremeren moet u een keuze maken ten aanzien van de asbestemming. De Nederlandse wet biedt daarbij een groot aantal mogelijkheden, waaronder bewaring thuis of het verstrooien op een plek naar keuze, (bijvoorbeeld een schoon water of de top van een berg). Voor deze laatste optie dient u toestemming te hebben van de eigenaar van de grond. Informeer naar de mogelijkheden/voorwaarden bij uw uitvaartondernemer of crematorium. In enkele centra van de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT), waarvan het Maitreya Instituut deel uitmaakt, bestaat de mogelijkheid om de as te laten zegenen met het Djangwa ritueel en daarna een deel van de as in een stoepa of in tsa tsa's te verwerken. Dit gaat gepaard met gebeden en rituelen. As kan alleen in heilige objecten worden geplaatst, nadat de as is gezegend. Informeer naar de mogelijkheden via de website van de FPMT.*

### 2. Wensen met betrekking tot begraven of cremeren

- ❖ Ik wil graag worden:
  - Begraven
  - Gecremeerd

#### 1a. Wensen met betrekking tot begraven

- ❖ Begraafplaats: .....
- ❖ (Evt.) Grafnummer: .....
- ❖ Ik wil **wel / geen** gedenkteken op mijn graf.
 

Beschrijving gedenkteken (evt. plaatje bijvoegen):.....

.....

Tekst op gedenkteken:





.....

1b. Wensen met betrekking tot cremeren

- ❖ Crematorium: .....
- ❖ Ik wil graag dat de as wordt:
  - O Bewaard
  - O Verstrooid
- ❖ De as / een deel van de as moet worden bewaard in:
  - O Een urn, te weten.....  
(beschrijving stijl, evt. plaatje bijvoegen)
  - O Een ander voorwerp, te weten: .....
- ❖ Deze urn/dit voorwerp moet worden geplaatst:
  - O In het columbarium / in de urnentuin van het crematorium
  - O Elders, te weten: .....
 Als er voor de urn een gedenkplaat wordt geplaatst, dan wil ik hier graag de volgende tekst op:  
 .....
- ❖ Ik wil dat mijn as wordt verstrooid:
  - O Op het verstrooiveld van het crematorium .....
  - O Op zee, per schip /per vliegtuig.....
  - O In ander water, te weten.....
  - O Op een berg, te weten: .....
  - O Elders: .....
  - Door (naam/namen): .....
  - .....

### 3. Wensen met betrekking tot de uitvaart / rouwplechtigheid

*De rouwplechtigheid kan de nabestaanden helpen in de verwerking van hun verdriet en in het afscheid nemen. Het is goed hen de gelegenheid te bieden de uitvaart naar eigen wens in te vullen. Het is niet noodzakelijk om boeddhistische gebeden en mantra's te reciteren tijdens de rouwplechtigheid, dat kan ook elders. Als het nabestaanden helpt bij hun rouwproces, is het aan te bevelen, als het ze kan storen, is het beter om het niet te doen. Wat wel belangrijk is, is de nabestaanden te stimuleren positief te denken en te praten over de overledene. Zie verder bij deel IV.*

- ❖ Ik wil graag een rouwplechtigheid: **Ja / Nee**
- ❖ Ik wil deze rouwplechtigheid graag laten uitvoeren door:
  - O Een geestelijke, te weten: .....
  - O Een persoonlijke relatie, te weten: .....
  - O Een uitvaartonderneming, te weten: .....
- ❖ Locatie:







- O Soort bloemen: .....
- O Ik laat de keuze over aan mijn nabestaanden
- O Ik schenk het geld voor de bloemen aan een goed doel, te weten: .....
- ❖ Aan het eind van de plechtigheid wil ik dat de kist:
- O Blijft staan
- O In het graf neerdaalt
- O Wordt weggedragen
- O Langzaam uit het zicht verdwijnt
- ❖ Tijdens de bijeenkomst na de uitvaart wil ik graag dat het volgende wordt geserveerd:
- O Broodjes
- O Cake of koek
- O Soep
- O Anders, te weten: .....
- ❖ Bedankkaart / Bidprent
- Uitvoering (kleur, soort papier, e.d.): .....
- Tekst: .....
- .....
- Foto/afbeelding: .....
- Naam: .....
- Namen nabestaanden: .....
- .....
- .....
- Aantal: .....





## DEEL IV. Wensen met betrekking tot de periode na de uitvaart

*Volgens de Tibetaans boeddhistische leer vindt een wedergeboorte plaats tussen één seconde en zeven volle weken nadat de geest het lichaam heeft verlaten. Omdat we niet precies weten wanneer de wedergeboorte precies plaatsvindt, wordt in de overgangsfase tussen sterven en wedergeboorte (bardo genoemd) iedere zevende dag positieve energie verzameld, omdat dat het bardowezen kan stimuleren een positieve voortgang te krijgen. Het bardowezen sterft iedere zevende dag een kleine dood en wordt weer opnieuw geboren in de overgangsfase, tot het een nieuwe wedergeboorte gevonden heeft. Voor de overledene is het belangrijk dat de nabestaanden vooral in deze periode van zeven weken een positieve geestesgesteldheid bewaren. Ook helpen positieve daden zoals het memoreren van positieve daden van de overledene, het branden van lichtjes en andere beoefeningen in de lijn van de overledene. Zie voor verder informatie over het aanvragen van pujas website MaitreyaInstituut / Sterven. (komt nog).*

### 1. Beoefeningen

Ik wil graag dat de volgende beoefeningen worden gedaan tijdens de overgangsfase:

- O Medicijnboeddha-poedja
- O Goeroe-poedja
- O Tara-poedja
- O Lichtofferanden
- O Ritueel van het redden van dierenlevens
- O Een andere, te weten:

.....

Toewijdingen en wensgebeden: .....

❖ Ik heb **wel / niet** een bedrag gereserveerd voor gebeden. Het bedrag:

- O Is opgenomen in mijn uitvaartverzekering
- O Is te vinden bij dit wensenformulier
- O Zit in een geldkistje op de volgende plaats: .....
- O Staat op een bankrekening, te weten .....
- O Is in bewaring gegeven bij: .....

### 2. Testament

❖ Ik heb een testament: **Ja / Nee**

Deze is opgemaakt door notaris:

..... (naam & contactgegevens)

❖ Boeddhistische bezittingen:

Mijn boeddhistische bezittingen wil ik graag de volgende bestemming geven:

.....

❖ Mijn andere bezittingen wil ik graag de volgende bestemming geven:

.....

❖ Ik heb hiervoor een lijst gemaakt: **Ja / Nee**

Deze wensen worden uitgevoerd door:





❖ **Executeur-testamentair (zaakwaarnemer eventueel twee namen):**

Naam: .....

Adres: .....

Postcode en Plaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....





## Deel V. Ondertekenen & bewaren

1. **Ik houd er rekening mee dat er onverwachte gebeurtenissen kunnen plaatsvinden, zodat het allemaal niet gaat zoals gewenst en neem me voor dat in gelijkmoedigheid te dragen.**

Naam: .....

Datum en plaats: .....

Handtekening: .....

2. **Ik ben zelf verantwoordelijk voor de uitvoering van mijn wensen en heb daarvoor de volgende personen verzocht hiervoor zorg te dragen, zij zijn op de hoogte van de inhoud van dit wensenformulier en hebben een exemplaar in hun bezit.**

Coördinator van de uitvoering van mijn persoonlijke wensen (familielid / zaakwaarnemer):

Naam: .....

Adres : .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

Hij/zij belooft de inhoud geheim te houden tot mijn overlijden en de wensen zo goed mogelijk uit te voeren.

Handtekening: .....

3. **Ik heb met mijn familie gecommuniceerd over mijn wensen, zij zijn op de hoogte van de inhoud van dit wensenformulier en zijn akkoord met de uitvoering ervan, zij hebben een exemplaar in hun bezit.**

Familielid:

Naam: .....

Adres : .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

Mijn familielid gaat namens de familie (partner/ouders/kinderen) akkoord en geeft toestemming voor de uitvoering van de wensen. Hij/zij belooft tevens de inhoud geheim te houden tot mijn overlijden.

Handtekening: .....

**Ik weet dat de Consulent Netwerk Stervensconsulenten Maitreya Instituut een adviserende rol heeft en niet mijn wensen uitvoert, zij kunnen wel om advies worden gevraagd:**

Naam: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

## 3. Enveloppen

Doe kopieën van het wensenformulier in enveloppen en voorzie de enveloppen van de volgende gegevens:

- ✓ Geheim tot aan mijn overlijden, daarna te openen door (naam + contactgegevens)
- ✓ Naam invuller (voornamen, roepnaam)
- ✓ Woonadres
- ✓ Telefoon + E-mail





- ✓ Partner van
- ✓ (Aantal) kinderen
- ✓ (Aantal) naaste familie / zaakwaarnemer
- ✓ Ingevuld op (datum)

Bewaar een van de enveloppen bij de polis van uw uitvaartverzekering.



