

Persoonlijk Wensenformulier Rondom Het Sterven

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

Naam:

Voornamen:

Geboortedatum:

Geboorteplaats:

Woonadres:

Postcode en Plaats:

Telefoon:

E-mail:

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

Contactgegevens echtgeno(o)t(e) / partner:

.....

Naam huisarts:

Contactgegevens huisarts:

.....

Telefoon uitvaartonderneming in geval van overlijden:

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

Naam organisatie:

Adres:

Postcode en Plaats:

Telefoon:

Belangrijk

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 Sterven 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:

Handboek Sterven, verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut in Emst

- Netwerk Stervensconsulenten Maitreya Instituut, Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, T. 0578-661625/661450, E. emst@maitreya.nl, Contact: Koosje van der Kolk

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 hebt geoefend in het hebben en houden van een positieve gesteldheid, hoe beter. Zie voor meer informatie het Handboek Sterven.

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 de pijn te heftig is kan ook dit de helderheid van de geest verstoren en kan pijnmedicatie uitkomst bieden. Mocht u specifieke wensen hebben op dit gebied (bijvoorbeeld wel of geen pijnbestrijding, wel of geen reanimatie, e.d.) dan kunt u deze vastleggen in een 'niet-behandelverklaring'.

Voorbeelden van niet-behandelverklaringen zijn te vinden op internet, onder meer op www.curavera.nl.

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

Waar te vinden:

1. 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. Een afbeelding van een Boeddha of leraar die u inspireert tot heilzame gedachten in het zicht hangen is een manier om positief denken te activeren.

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

Thuis

Hospice:

Ziekenhuis:

Verzorgingshuis:

Verpleeghuis:

Elders, te weten:

❖ Mijn wens is dat in mijn zicht wordt geplaatst:

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

Wensen met betrekking tot beoefeningen

U bent volkomen vrij om uw wensen naar eigen inzicht op te stellen. Onderstaande vragen zijn slechts bedoeld als hulpmiddel.

Tips:

- *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. Mantra's, gebeden, lessen en adviezen van uw spiritueel*

leraar, en afbeeldingen van boeddhavormen kunnen hierbij behulpzaam zijn. Oefen zodanig in het hebben positieve gedachten dat deze automatisch opkomen in tijden van nood en stress.

- *Communiceer over uw wensen met geliefden, familie en/of vrienden, 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.*

3a. Wensen met betrekking tot een altaar

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

3b. Wensen met betrekking tot beoefeningen

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

3c. Overige wensen met betrekking tot beoefeningen

- O Ik wil **wel / geen** kaarsen of waxinelichtjes branden
- O Ik wil **wel / geen** wierook branden
- O Ik wil **wel / geen** mantra('s) horen, te weten:
- O Ik wil **wel / geen** gebeden horen, te weten:
- O Ik wil **wel / geen** gezegende pillen op mijn kruin
- O Ik wil **wel / geen** boeddhabeeld in de hand, te weten:
- O Ik wil **wel / geen** stoepa op het hartcentrum, te weten:
- O Ik wil graag (andere wensen):

Wensen met betrekking tot spirituele begeleiding tijdens uw sterven

4a. Wensen met betrekking tot spirituele vrienden

Kies bij voorkeur mensen waarmee 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

Als u een lijst maakt met mensen die u hiernaast nog graag op de hoogte wilt stellen, ook gedurende uw ziekte, dan kan een van bovengenoemde personen periodiek (e-mail)berichten doorsturen 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:

4b. Wensen met betrekking tot uw spiritueel leraar/leraren

Het is niet per se nodig dat uw spiritueel leraar ter plekke aanwezig is. Hij/zij kan ook op afstand gebeden doen.

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

Naam: T:

Naam: T:

Naam: T:

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:

Naam: T:

Naam: T:

❖ Deze personen zijn **wel / niet** op de hoogte van mijn spirituele wensen. Ik heb deze **algemeen / specifiek** met ze 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 wel drie dagen in het lichaam blijven. Daarom heeft het de voorkeur het lichaam gedurende een bepaalde periode niet aan te raken. 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. Als het lichaam toch wordt aangeraakt is het aan te raden bij de kruin te beginnen. Dit om de geest te stimuleren langs deze weg het lichaam te verlaten. Bij het sluiten van ogen en mond is het eveneens aan te raden eerst de kruin aan te raken. Verzoek dat de mond niet wordt dichtgenaaid. Vervolgens kunnen met voorzichtige bewegingen en in een geleidelijk tempo ogen en mond worden gesloten en kan het lichaam desgewenst in een andere houding worden gebracht. 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 heb een donorcodicil: **Ja / Nee**
Waar 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:
 - Mijn eigen huis
 - Het verzorgingshuis / hospice
 - Het uitvaartcentrum
 - Elders, te weten:

3b. Kist / baar

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

.....

Eventueel plaatje bijvoegen.

❖ Ik wil graag dat de volgende voorwerpen in de kist / op de baar liggen:

.....

.....

❖ Overige wensen met betrekking tot de kist / baar

O

O

3c. Uiterlijk

❖ Ik wil graag de volgende kleding aan:

O

O

O

O

❖ Ook wil ik dragen:

O Mijn bril

O Mijn (trouw)ring

O Mijn horloge

O (Andere) sieraden, te weten:

❖ Andere wensen m.b.t. mijn uiterlijk (zoals opmaken gezicht, haardracht, e.d.)

.....

.....

3d. Handen

❖ Mijn handen wil ik graag in de volgende houding:

❖ En in mijn handen wil ik houden:

4. Wensen met betrekking tot beoefeningen / 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:
Adres:
Postadres en postcode:
Telefoon:
E-mailadres:
Telefoonnummer in geval van overlijden:
Verzekeringsnummer:
Polisnummer:
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.

De uitvaart of rouwplechtigheid kan de overledene helpen om in de overgangsfase tussen sterven en wedergeboorte (bardo genoemd) een positieve geestesgesteldheid te bewaren. Dat kan door de positieve daden van de overledene te memoreren, veel lichtjes te branden en beoefeningen die overledene pleegde te doen uit te voeren. Dit laatste kan ook elders. Het is niet noodzakelijk om boeddhistische gebeden en mantra's te reciteren bij de uitvaart of rouwplechtigheid. Als het nabestaanden inspireert om positief te denken en te praten over de overledene en als het ze helpt bij hun rouwproces, is het aan te bevelen. Als het ze kan storen, is het beter om het niet te doen.

Wensen met betrekking tot begraven of cremeren

Met betrekking tot begraven zijn er grofweg twee mogelijkheden: begraven in een algemeen graf en 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 grafrechttermijn 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 krijgt u te maken met crematiekosten die ook weer per crematorium kunnen verschillen. Daarnaast moet u een keuze maken t.a.v. 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 in een stoepa te plaatsen. Dit gaat gepaard met gebeden en rituelen. As in heilige objecten plaatsen, kan alleen nadat de as is gezegend met het Djangwa ritueel.

❖ 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 dat mijn as wordt gezegend door een van mijn spiritueel leraren: **Ja / Nee**
Door wie:
- ❖ Ik wil tsa tsa's laten maken van mijn as: **Ja / Nee**
Met meditatieboeddha:
Dit laat ik regelen door:
- ❖ Ik wil graag dat de as wordt:
 - O Bewaard
 - O Verstrooid
- ❖ 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
 - O Op zee, per vliegtuig
 - O In ander water, te weten.....
 - O Op een berg, te weten:
 - O Elders:
 - Door (naam/namen):
 -

Wensen met betrekking tot de uitvaart / rouwplechtigheid

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:

- In het graf neerdaalt
- Wordt weggedragen
- Langzaam uit het zicht verdwijnt
- ❖ Tijdens de bijeenkomst na de uitvaart wil ik graag dat het volgende wordt geserveerd:
 - Broodjes
 - Cake of koek
 - Soep
 - 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 de nabestaanden doorgaans niet zullen weten wanneer de wedergeboorte precies plaatsvindt, is de gewoonte ontstaan iedere zevende dag positieve energie te verzamelen die het bardowezen kan stimuleren een positieve voortgang te krijgen. Het bardowezen sterft iedere zeven dagen een kleine dood en wordt weer opnieuw geboren in de bardo.

1. Beoefeningen

- ❖ Ik wil graag dat de volgende beoefeningen worden gedaan:

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

.....

Toewijdingen en wensgebeden:

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

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

.....

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

Waar te vinden:

- ❖ Executeur-testamentair (zaakwaarnemer):

Naam:

Adres:

Postcode en Plaats:

Telefoon:

E-mail:

Tweede zaakwaarnemer:

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. **De volgende personen 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:

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:

Familielid / zaakwaarnemer

Naam:

Adres :

Telefoon:

E-mail:

Mijn familielid / zaakwaarnemer 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:

Consulent Netwerk Stervensconsulenten Maitreya Instituut

Naam:

Adres :

Telefoon:

E-mail:

Hij/zij belooft de inhoud geheim te houden tot mijn overlijden.

Handtekening:

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.