

# 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 / executeur testamentair:

Contactgegevens echtgeno(o)t(e) / partner of vriend(in):

Ziektekostenverzekering:

BSN nr.:

Paspoort nr.:

**Stervensconsulent Maitreya Instituut<sup>ii</sup>:**

Naam en contactgegevens:

**Boeddhistische organisaties waar mee u zich verbonden voelt:**

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

Naam en contactgegevens:

Naam en contactgegevens:

**Huisarts:**

Naam en contactgegevens:

**DEEL I. Tijdens het sterven** <sup>iii</sup>

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

**1. Wensen met betrekking tot de behandeling van uw lichaam**<sup>iv</sup>

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

Locatie:

**2. Wensen met betrekking tot de locatie** <sup>v</sup>

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

- Thuis met thuiszorg
- Hospice (naam en adres):
- Ziekenhuis (naam en adres):
- Verzorgingshuis (naam en adres):
- Verpleeghuis (naam en adres):
- Elders, te weten (naam en adres):

**3. Wensen met betrekking tot beoefeningen** <sup>vi</sup>**3.a. Wensen met betrekking tot een altaar**

Ik wil een altaar / Op dit altaar wil ik graag:

Ik wil de volgende afbeeldingen kunnen zien:

Mijn wens is dat uit mijn zicht wordt gehouden (verplaatst):

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

De volgende mantra's / gebeden wil ik horen:

Ik wil graag de volgende teksten bij de hand hebben:

De volgende gebeden / mantra's / beoefeningen wil ik elders laten doen:

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

In de teksten staat dat het beter is geen wierook te branden tijdens de stervensfase.

Ik wil wel / geen kaarsen of waxinelichtjes branden

Ik wil wel / geen gezegende pillen op mijn kruin, te weten:

Ik wil wel / geen boeddhabeeld in de hand

Ik wil wel / geen stoepa op het hartcentrum

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 deze spiritueel leraar/leraren op de hoogte stellen van mijn sterven:

Naam en contactgegevens:

Naam en contactgegevens:

Naam en contactgegevens:

##### **4.b. Wensen met betrekking tot uw stervensconsulent**

Ik wil graag deze stervensconsulent op de hoogte stellen van mijn sterven:

Naam en contactgegevens:

Ik wil graag dat deze met mijn familie / executeur testamentair en mijn andere vrienden communiceert over mijn spirituele wensen: Ja / Nee

**4c. Wensen met betrekking tot spirituele vrienden die u begeleiden bij het sterfbed <sup>vii</sup>**

Ik wil graag persoonlijk worden bijgestaan door mijn spirituele vriend/vrienden, te weten:  
Naam en contactgegevens:

Naam en contactgegevens:

Naam en contactgegevens:

Naam en contactgegevens:

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

**4d. Wensen met betrekking tot familie en vrienden**

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

Naam en contactgegevens:

Naam en contactgegevens:

Naam en contactgegevens:

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 <sup>viii</sup>**

Ik wil graag dat mijn lichaam met rust wordt gelaten na mijn sterven gedurende tenminste (tijdsperiode aangeven):

Ik wil **wel / niet** dat mijn ogen en / of 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 <sup>ix</sup>**

Ik wil **wel / niet** mijn organen doneren  
Locatie van mijn donorcodicil:

Ik heb mijn lichaam ter beschikking gesteld aan de wetenschap: **Ja / Nee**  
Locatie van mijn formulier:

### **3. Wensen met betrekking tot beoefeningen en gebeden in de periode dat uw lichaam is opgebaard**

Ik wil de volgende beoefeningen laten uitvoeren:

Door wie uitgevoerd:

**4. Wensen met betrekking tot het opbaren <sup>x</sup>****4.a. De plaats waar ik graag wil worden opgebaard is:**

- Mijn eigen huis
- Het verzorgingshuis / verpleeghuis
- Hospice
- Het uitvaartcentrum
- Elders, te weten:

**4b. Kist / baar**

Ik wil graag liggen:

- In een kist
- Op een baar
- Anders, te weten:

Soort baar of kist (materiaal, vorm, kleur, handvatten, e.d., eventueel plaatje bijvoegen)

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

**4c. Handen**

Mijn handen wil ik graag in de volgende houding:

En in mijn handen wil ik houden:

**4d. 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.)

## **DEEL III. Wensen met betrekking tot de uitvaart / rouwplechtigheid <sup>xi</sup>**

### **1. Verzekering**

Ik heb een uitvaartverzekering bij:  
 Naam organisatie:  
 Telefoonnummer in geval van overlijden:  
 Verzekeringsnummer:  
 Verzekerd vanaf:  
 Onder de naam van:  
 Verzekerd voor de som van:

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

Ik wil graag worden:  
 Begraven  
 Gecremeerd

#### **2.a. Wensen met betrekking tot begraven**

Begraafplaats:  
 (Evt.) Grafnummer:  
 Ik wil **wel / geen** gedenkteken op mijn graf.  
 Beschrijving gedenkteken (evt. plaatje bijvoegen):  
 Tekst op gedenkteken:

#### **2.b Wensen met betrekking tot cremeren**

Crematorium:  
 Ik wil graag dat de as wordt:  
 Bewaard  
 Verstrooid  
 De as / een deel van de as moet worden bewaard in:  
 Een urn, te weten (beschrijving stijl, evt. plaatje bijvoegen)  
 Een ander voorwerp, te weten:  
 Deze urn/dit voorwerp moet worden geplaatst:  
 In het columbarium / in de urnentuin van het crematorium  
 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:  
 Op het verstrooiveld van het crematorium:  
 Op zee, per schip /per vliegtuig:  
 In ander water, te weten:  
 Op een berg, te weten:  
 Elders:  
 Door (naam/namen):

### 3. Wensen met betrekking tot de uitvaart / rouwplechtigheid <sup>xii</sup>

Ik wil graag een rouwplechtigheid: **Ja / Nee**

Ik wil deze rouwplechtigheid graag laten uitvoeren door:

Een geestelijke, te weten (naam en contactgegevens):

Een persoonlijke relatie, te weten (naam en contactgegevens):

Een uitvaartonderneming, te weten (naam en contactgegevens):

Locatie:

Crematorium / Uitvaartcentrum

Kerk

Elders, te weten:

Genodigden voor de uitvaart / rouwplechtigheid:

In stilte, geen genodigden

Familie

Vrienden

Spirituele vrienden

Kennissen

Belangstellenden

Ik heb hiervoor een speciale lijst met namen en contactgegevens bewaard in/op:

*Tip: Bewaar deze lijst op de harde schijf van uw computer en houd die geregeld bij. Vergeet niet een eventueel wachtwoord door te geven*

Rouwkaart:

Uitvoering (kleur, soort papier, e.d.):

Tekst:

Foto/afbeelding:

Naam:

Namen nabestaanden:

Aantal:

Sprekers tijdens de plechtigheid:

Geen spreker

Spreker(s) (naam en contactgegevens):

Ik laat de sprekers door mijn nabestaanden bepalen

Ik wil graag dat de volgende muziek ten gehore wordt gebracht:

Ik wil graag dat de volgende rituelen/gebeden worden uitgevoerd:

Bloemen bij mijn uitvaart:

Geen bloemen

Soort bloemen:

Ik laat de keuze over aan mijn nabestaanden

Ik schenk het geld voor de bloemen aan een goed doel, te weten:

Aan het eind van de plechtigheid wil ik dat de kist:

Blijft staan

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:

**4. Testament/codicil** <sup>xiii</sup>

Ik heb een testament: **Ja / Nee** opgemaakt op \_\_\_\_\_ (datum)  
Deze is opgemaakt door notaris (naam en contactgegevens):

O Bij testament heb ik een executeur benoemd.

Executeur(s)-testamentair (naam en contactgegevens):

Ik heb een codicil gemaakt: **Ja / Nee** op (datum):  
Locatie van het codicil:

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**  
Locatie van deze lijst:

Deze wensen worden uitgevoerd door:

## DEEL IV. Wensen met betrekking tot de periode na de uitvaart <sup>xiv</sup>

### Beoefeningen

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

- Medicijnboeddha-poedja
- Goeroe-poedja
- Tara-poedja
- Lichtofferanden
- Ritueel voor het redden van dierenlevens

Andere(n), te weten:

Toewijdingen en wensgebeden<sup>xv</sup>:

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 locatie:

Staat op een bankrekening, te weten:

Is in bewaring gegeven bij (naam en contactgegevens):

## Deel V. Ondertekenen & bewaren

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:

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 / executeur testamentair):

Naam en contactgegevens:

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

Handtekening:

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.

Naam en contactgegevens:

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 van het Netwerk Stervensconsulenten Maitreya Instituut een adviserende rol heeft en niet mijn wensen uitvoert, zij kunnen wel om advies worden gevraagd:

Naam en contactgegevens:

Enveloppen met de volgende gegevens, geheim tot aan mijn overlijden, daarna te openen door (naam + contactgegevens):

Ingevuld op (datum)

Naam invuller (voornamen, roepnaam)

Woonadres

Telefoon, e-mail

Partner van:

(Aantal) kinderen:

(Aantal) naaste familie / executeur testamentair / zaakwaarnemer

# **AANWIJZINGEN BIJ HET PERSOONLIJK WENSENFORMULIER RONDOM HET STERVEN**

Persoonlijk Wensenformulier Rondom het Sterven / Netwerk Stervensconsulenten Maitreya Instituut Loenen

ii

## **Wat is het Netwerk Stervensconsulenten Maitreya Instituut**

*Binnen de verschillende boeddhistische tradities wordt een grote rol weggelegd voor de manier waarop het sterven plaatsvindt. Een goede voorbereiding op het sterven wordt essentieel geacht voor het vinden van een goede wedergeboorte. Veel boeddhisten zien zich geconfronteerd met onbeantwoorde vragen wanneer zich een sterfgeval in de naaste omgeving voordoet of wanneer men zich wil voorbereiden op het eigen sterven. Ook niet-boeddhistische naasten van een overledene met specifieke boeddhistische wensen hebben vaak behoefte aan een contactpersoon bij wie ze met vragen terecht kunnen.*

*Om zoveel mogelijk informatie te verzamelen over dit onderwerp heeft een groep studenten van het Maitreya Instituut daarom het Netwerk Stervensconsulenten opgericht. Het Netwerk Stervensconsulenten is een Werkgroep die ten behoeve van de studenten van het Maitreya Instituut adviseert aan de leden en hun families en relaties omtrent de boeddhistische gebruiken rondom het sterven en de manier waarop dat in de persoonlijke situatie kan worden toegepast.*

## **Wat doet het Netwerk Stervensconsulenten**

*Het Netwerk heeft een Handboek Stervensconsulenten uitgegeven waarin de lessen van de spirituele leraren van het Maitreya Instituut over het proces van sterven zijn samengebracht. Vragen die tijdens de lessen zijn gesteld en adviezen die de leraren hebben gegeven rondom het uitvoeren van beoefeningen en rituelen zijn hierin terug te vinden. Verder zijn er artikelen van verwante leraren toegevoegd. Het Handboek Stervensconsulenten is ingedeeld in 12 hoofdstukken: 1: Het Stervensproces; 2: Voor het sterven; 3: Tijdens het sterven; 4: De periode tussen sterven en uitvaart; 5: De bardo-periode; 6: De wedergeboorte; 7: Spirituele zorg voor stervenden; 8: Dieren; 9: Hedendaagse vraagstukken; 10: Poedja-service; 11: Persoonlijk wensenformulier; 12: Nuttige adressen en Literatuur. Het handboek is zo ingericht dat aparte hoofdstukken kunnen worden vervangen.*

*Het Netwerk heeft een persoonlijk wensenformulier samengesteld dat van nut kan zijn bij de voorbereiding op het eigen sterven. Hierin wordt stilgestaan bij praktische aspecten van het stervensproces en het biedt de mogelijkheid om stil te staan bij eventuele eigen wensen rondom het sterven. Het is mogelijk dit formulier te downloaden. Omdat stilstaan bij het eigen sterven in onze ervaring een confronterende gebeurtenis kan zijn, biedt Het Netwerk de mogelijkheid om dit formulier samen met een stervensconsulent in te vullen. Het Netwerk gaat er vanuit dat u zelf maatregelen treft wanneer u het formulier rechtsgeldigheid wilt geven; ook is het van belang dat u dit met uw naasten bespreekt. Het Netwerk heeft een adviserende rol, geen uitvoerende.*

*De leden van het Netwerk stellen zich beschikbaar om samen met u antwoorden te vinden op vragen die u bezighouden met betrekking tot (de boeddhistische visie op) het stervensproces en de manier waarop u de situatie rondom uw sterven wilt vormgeven.*

*(Indien nodig kunt u worden doorverwezen naar andere organisaties die zich met dit onderwerp bezighouden.)*

### **Vragen die gesteld kunnen worden aan het Netwerk zijn:**

*Hoe kan ik mij tijdens mijn leven het best voorbereiden op het sterven.*

*Ik ben zelf geen boeddhist maar mijn stervende relatie wel. Hoe kan ik hem of haar bijstaan in zijn stervensproces.*

*Ik ben zelf boeddhist, mijn familie niet. Hoe kan ik zorgen dat er toch iets voor mij gedaan wordt.*

*Welke gebeden en rituelen kan ik (laten) uitvoeren tijdens of na mijn sterven en de uitvaart; toewijdingen voor een goede wedergeboorte.*

## **Wat doet het Netwerk niet**

*De leden van het Netwerk zijn allen vrijwilligers. Het is voor hen niet mogelijk om als stervensbegeleider betrokken te zijn bij een sterfbed.*

*Ook zullen zij niet het initiatief nemen wanneer een hulpvrager is overleden en er zaken georganiseerd moeten worden. In de regel zal de hulpvrager worden verzocht om zijn wensen met familie en naasten te overleggen. Een contactpersoon uit de familie of naaste omgeving kan dan na het overlijden van de hulpvrager om advies vragen bij de stervensconsulent. De stervensconsulent kan ook adviseren ten opzichte van hulpverleners hoe om te gaan met de boeddhistische wensen.*

## **Nieuwe ontwikkelingen**

*Eenmaal per jaar is er een workshop sterven, waarbij Geshe Sonam Ngödrub lesgeeft over het sterven, in samenwerking met het Netwerk die aanvangt met de vragen te inventariseren in de groep,*

*Het Netwerk organiseert vanaf 2016 enkele malen per jaar een kleine bijeenkomst van een dagdeel met 2 werkgroep-leden en enkele studenten die hun vragen en twijfels rondom het invullen van het wensenformulier*

willen delen.

*Individueel advies met een consulent is ook mogelijk.*

*Het is ook mogelijk een aanvraag te doen voor lezingen en workshops buitenshuis over het onderwerp.*

### **Hoe kan ik contact opnemen met het Netwerk Stervensconsulenten**

*Wanneer u vragen hebt kunt u bellen of schrijven met het Maitreya Instituut of met de contactpersoon*

*Koosje van der Kolk (tel. 00 44964210, koosjekolk@gmail.com). Er zal dan zo spoedig mogelijk contact met u worden gezocht door een stervensconsulent in uw omgeving.*

*Mocht u suggesties ter verbetering hebben of belangstelling voor een actieve rol als stervensconsulent verbonden aan het Maitreya Instituut, dan bent u ook van harte welkom op dit adres.*

## **INSTRUCTIES BIJ DE VRAGEN:**

iii

### **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 geestesgesteldheid, hoe beter. Zie voor meer informatie het Handboek Stervensconsulenten.*

*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.*

iv

### **I. 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 / palliatieve sedatie / medicatie voor pijn en benauwdheid / andere levendende handelingen (zoals bloedtransfusie of sondevoeding) of verpleegkundige handelingen (injecties in de bovenarm, katheter), dan kunt u deze vastleggen in een niet-behandelverklaring (voorbeelden zijn te vinden op internet) LET WEL: Deze zijn niet bindend tenzij u die geregeld doorspreekt met de huisarts. Zet ze op papier voorzien van handtekening van zowel uzelf als van de huisarts geregeld.*

v

### **I. 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.*

vi

### **I. 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.*

vii

## **I. 4b. Wensen met betrekking tot spirituele vrienden die u begeleiden bij het sterfbed**

*Kies bij voorkeur mensen waarbij u zich vertrouwd voelt en die kennis van zaken hebben. Maak van te voren duidelijke afspraken met hen; LET WEL, de verpleegkundige zorg kunt u aan professionele thuiszorgbureaus overlaten; kies een bureau dat een vast verpleegkundig team heeft.*

*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).*

viii

## **DEEL II**

### **II.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 dichtgemaakt. 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.*

ix

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

*Met betrekking tot orgaandonatie: In het Handboek zijn behulpzame artikelen te vinden over dit onderwerp.*

*Nog een suggestie: een boeddhistische vriendin heeft op haar codicil geschreven: "Dat laat ik aan mijn boeddhistische vriend genaamd: .... over." Zij heeft die boeddhistische vriend gevraagd om bij overlijden meteen te checken met haar leraar Lama Thubten Zopa Rinpochee om hem te vragen om te constateren of het bewustzijn uit het lichaam in vertrokken. (dat kan bijvoorbeeld bij een ongeluk heel snel gebeuren). Als het antwoord bevestigend is, kan de boeddhistische vriend toestemming geven voor orgaandonatie. (NB. Zij heeft bewust haar echtgenoot hier niet om gevraagd, omdat dit te emotioneel kan zijn).*

x

### **II.4. Wensen met betrekking tot het opbaren**

*De uitvaart is van belang voor de voor de nabestaanden om op een troostrijke manier afscheid te kunnen nemen van de gestorvene; dit kunt u ook aan hen overlaten.*

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

*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.*

### **III. 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.*

### **4. Testament/codicil**

*U kunt op 2 manieren een regeling treffen over uw toekomstige nalatenschap nl. bij testament of bij codicil. Een testament bij de notaris maakt u wanneer u wilt afwijken van de wettelijke erfopvolging of bijzondere dingen wilt regelen zoals een executeursbenoeming.*

*Sinds 2003 kunt u in een codicil niet meer een executeur (uitvoerder van u uiterste wil) benoemen. Als u een testament hebt gemaakt is het verstandig om elke 5 jaar bij de notaris te informeren of het testament nog juridisch up-to-date is.*

*Van belang is om te weten dat bij een testament alle eerder gemaakte uiterste wilsbeschikkingen worden herroepen dus ook een eerder gemaakt codicil. Wil een codicil rechtsgeldig zijn dan moet het dus zijn opgemaakt nadat een testament is gemaakt.*

*Bij codicil (eigenhandig geschreven, gedagtekend en ondertekend) kun u alleen kleren, lijfs-toebehoren, lijfsieraden, inboedelgoederen en boeken vermaken. Bij codicil kunt u dus ook een bestemming geven aan uw boeddhistische bezittingen. In alle gevallen moet u nauwkeurig omschrijven om welke goederen het gaat en aan wie ze worden nagelaten.*

*U kunt ook alleen een codicil maken. Aan een codicil zijn bezwaren verbonden, die u zelf kunt bedenken, zoals zoek raken etc.*

[www.doehetzelfnotaris.nl](http://www.doehetzelfnotaris.nl)  
[www.erfwijzer.nl/codicil.html](http://www.erfwijzer.nl/codicil.html)  
[www.notarisinfo.nl/info3cod](http://www.notarisinfo.nl/info3cod)  
[www.donorvoorlichting.nl](http://www.donorvoorlichting.nl)

### **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 Maitreya Instituut / Sterven.

xv

#### Overzicht voor het aanvragen van poedja's rondom sterven (2e versie nov 2010)

Maitreya Instituut

Zie website [www.Maitreya.nl](http://www.Maitreya.nl) poedjas aanvragen

#### FPMT

[www.fpmt.org/teachers/zopa/contact.php](http://www.fpmt.org/teachers/zopa/contact.php)

stappen volgorde

Prayers for Death Service"

Geldt voor FPMT studenten en naaste familieleden.

Gaat via een beschermde 'members area van FPMT website. Is niet 'zomaar' toegankelijk

Death and Dying: Heart Practices and Advice Lama Zopa Rinpochee

#### Death and Dying

- [Request Prayers for the Dead](#)
- Make a Donation on Behalf of the Deceased

Betaling kan via computer

Er wordt geen bedrag genoemd

---

#### KOPAN MONASTERY, Nepal

[http://www.kopan-monastery.com/pujas\\_request.html](http://www.kopan-monastery.com/pujas_request.html)

[Contact us to Request a Puja](#)

dit gaat via email adres of telefoon

Kopan Monastery

P.O. Box 817

Kathmandu, Nepal

Phone: 977 - 1 - 4821 268

Fax: 977 - 1 - 4820 267

Email: [kopan@mail.com.np](mailto:kopan@mail.com.np)

[Click here to Request a Prayer](#)

Kan direct via een formulier aangevraagd worden. Inclusief bedrag en manier van donatie

---

#### NALANDA KLOOSTER, Frankrijk

[http://www.nalanda-monastery.eu/nalanda/index.php?page=puja&hl=en\\_US](http://www.nalanda-monastery.eu/nalanda/index.php?page=puja&hl=en_US)

stappen volgorde

- Welcome
- Contact us
- Formulier

minimum donatie €50

mogelijkheden: Guru puja, Medicine Buddha puja, Tara puja.

Geen directe betaling via computer

---

#### SERA JE MONASTERY, India

<http://www.serajeymonastery.org>

#### PRAYER & PUJA SERVICES

**upon request:** Prayers, Pujas & Ritual ceremonies are also conducted at the monastery on behalf of devotees - individuals & organizations

Geen direct aanvraag formulier,

geen prijs of wijze van betaling.

Contact via Email : [office@serajeymonastery.org](mailto:office@serajeymonastery.org) of [serajeymonastery@yahoo.com](mailto:serajeymonastery@yahoo.com)

#### LAND OF MEDICINE BUDDHA

<http://landofmedicinebuddha.org>

### Medicine Buddha puja

Submit [online](#) or call us at (831) 462-8383

Veel mogelijkheden voor donatie variërend in bedragen

---

### Medicine Buddha Jang Wa Registration

Donatie online mogelijk. Kosten 25 -500 dollar

NB: Hier eveneens volgende mogelijkheden

Tza tza vullen met as overledene

Memorial stupa's vullen met as overledene

---

#### GANDEN MONASTERY, India

Geen eigen website gevonden

---

#### THOSAMLING MONASTERY, India

Via website geen info over mogelijkheden gevonden

---

#### DREPUNG MONASTERY, India

Via website geen info over mogelijkheden gevonden

### Een aantal mogelijkheden voor het aanvragen van poedja's en gebeden

#### Poedjaservice van de FPMT

Het Maitreya Instituut is onderdeel van de FPMT. Binnen de FPMT is een service *Support At The Time of Death*. Ondersteuning voor de periode na het sterven (binnen 49 dagen)

Op advies van Lama Zopa Rinpochee biedt de FPMT via het International Office ondersteuning aan de studenten van Rinpochee tijdens de meest cruciale, gevaarlijke tijd van het sterven. De namen van studenten die gestorven zijn, worden doorgegeven aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama met het verzoek om voor hen te bidden.

Degene die van deze service gebruik wil maken kan het formulier in hoofdstuk 12 invullen en deze faxen of e-mailen aan FPMT International Office zie onder. International Office zal de naam doorgeven aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama, tezamen met een donatie ( met dank aan Tushita Meditation Center voor hun ondersteuning bij deze service).

Het gaat om studenten die nog geen 49 dagen geleden gestorven zijn.

Degene die gebeden wil aanvragen voor iemand die geen student is van Rinpochee verzoeken we vriendelijk om dit verzoek vergezeld te doen van een donatie voor Zijne Heiligheid de Dalai Lama. (Natuurlijk is iedereen welkom is donaties aan te bieden. Het International Office zal een donatie geven namens studenten van Rinpochee).

Van de ontvangen donatie zal een klein deel worden ingehouden voor administratiekosten.

De namen van de overledenen zullen ook worden doorgegeven aan Lama Zopa Rinpochee, de monniken van het Nalanda Klooster en het Kopan Klooster, en aan de nonnen van het Chenrezig klooster voor hun gebeden.

Ook zullen de namen en de doodsoorzaak doorgegeven worden aan E-groep van de FPMT die het op zich heeft genomen gebeden te doen voor overleden personen. Deze E-groep is opgericht om leden die dat willen de kans te geven om te bidden voor alle recent gestorven personen. Via deze E-groep kunnen de aanvragers zien dat er is gereageerd op hun verzoek.

Als u deel wilt nemen aan deze FPMT E-groep voor overleden personen e-mail dan naar

[fpmt-prayerforthehead-subscribe@yahoogroups.com](mailto:fpmt-prayerforthehead-subscribe@yahoogroups.com)

NB: deze service wordt alleen aangeboden aan hen die overleden zijn uiterlijk 49 dagen geleden.

#### Hoe kunt u een donatie overmaken

1 Zend een internationale cheque in US dollar naar " FPMT Inc." en schrijf naar:

Gebeden voor de overledenen, P.O. Box 888, Taos, NM 87571, USA.

2 Voor betalingen met Creditcard is de volgende informatie nodig: het nummer van je creditcard (alleen Amex, Visa of Mastercard), vervaldatum, naam en adres van de kaarthouder, en contactnummer.

E/mail Email naar: [prayersforthehead@fpmt.org](mailto:prayersforthehead@fpmt.org) of

Fax naar FPMT International Office, (1) 505-758-7765 of

U kunt uw donatie doen via internet gebruik daarvoor de beveiligde website: [www.fpmt.org/pfd](http://www.fpmt.org/pfd)

#### Spirituele leraren en medebeoefenaars

U kunt een of meerdere spirituele leraren een donatie aanbieden en een verzoek doen om gebeden. Wil dit effectief zijn dan is een zogenaamde toewijdingbasis nodig. Daarvoor wordt een donatie aangeboden (zie Een handleiding voor het aanvragen van poedja's)

Het is ook behulpzaam wanneer een of meerdere leraren, bij voorkeur de voornaamste spirituele leraar en medebeoefenaars waar een connectie mee is de voornaamste beoefening van de overledenen persoon voor hem of haar doen. Dit kan erg krachtig zijn.

Dat betekent dat enkele personen waar een connectie mee is op de hoogte moeten zijn van de voornaamste leraar en de voornaamste beoefening van de stervende. Dit vereist enige discretie omdat hier normaal niet over wordt gesproken. Het is wenselijk dat de stervende zelf kiest wie hij of zij in vertrouwen neemt.

#### Kloosters

Het is ook mogelijk contact op te nemen met een klooster in India of Nepal om gebeden aan te vragen. U kunt faxen of bellen of e-mailen met de kloosters. De aanvraag kan ook lopen via bevriende personen die in die kloosters leven of er contact mee hebben.

### **Een handleiding voor het aanvragen van poedja's**

*Uit Maitreya Magazine jr. 11 nr.3, 1989 door Hermes Brandt*

Het kan gebeuren dat u een probleem heeft waarvan u denkt dat het verholpen kan worden door het laten houden van een poedja. Hier volgen enkele kanttekeningen die u bij uw besluitvorming kunnen helpen.

Een poedja is een ritueel, waarbij door middel van het aanbieden van offergaven en een zevendelig gebed positieve energie wordt gecreëerd die wordt toegewijd aan een bepaald doel. Er zijn vele doelen mogelijk, zoals het lange leven van spirituele leraren, het behoud van de Leer, het succes van een Dharmacentrum of een Dharma-project. Ook worden poedja's wel aangevraagd voor wereldse doelen, zoals: genezen van een ziekte die niet door medicijnen genezen kan worden, het voorkomen van problemen, een fortuinlijke wedergeboorte voor gestorven personen.

Er zijn vele soorten poedja's, variërend van het aanbieden van een staafje wierook door één persoon tot zeer complexe rituelen, uitgevoerd door een groot aantal monniken. Sommige problemen kunnen opgelost worden doordat een spirituele leraar of een Sangha-lid voor je bidt. Ook is het mogelijk poedja's te laten verrichten door een groep. Bijvoorbeeld een Goeroepoedja, Tara-rituelen of een Medicijnboeddhapoedja die regelmatig in het Maitreya Instituut worden gehouden. Ook kan men een kloostergemeenschap verzoeken om gebeden. Een krachtig werkende offergave is ook om een maaltijd te sponsoren voor de Sangha (monniken en nonnen) of voor de deelnemers aan een vastenretraite (Nyungné). De donatie kan vergezeld gaan van het verzoek de positieve energie aan een bepaald doel toe te wijden.

De effectiviteit van een poedja hangt af van meerdere factoren, zoals de motivatie, de aard van het ritueel, de wijze waarop het wordt uitgevoerd, het concentratievermogen en de morele zuiverheid van de uitvoerenden en de aard en de omvang van de offergaven. Wat betreft de offergaven die tijdens de poedja's op het altaar worden aangeboden, zijn mogelijke offergaven: etenswaren, niet-alcoholische drankjes, bloemen, lichtjes en wierook, alles liefst van zo goed mogelijke kwaliteit. Wat betreft etenswaren, is het niet zo dat alleen snoepgoed kan worden aangeboden; integendeel, men kan zeer wel volkorenbrood, kaas, fruit, noten en dergelijke aanbieden. 'zwart voedsel', zoals alcohol en vlees kan in het algemeen beter niet worden aangeboden.

Poedja's kunnen niet het onmogelijke mogelijk maken en zijn ook niet het antwoord op alle problemen. Als we kiespijn hebben kunnen we het beste naar de tandarts gaan en voor juridische problemen naar een advocaat. Het gebeurt soms dat bepaalde personen niet geholpen kunnen worden door poedja's, omdat hun eigen karma dat onmogelijk maakt. Er zijn gevallen bekend van zieken die noch door medicijnen, noch door poedja's genezen konden worden. Bij bijzondere problemen kan men zich het beste door een lama laten adviseren, voordat een poedja wordt aangevraagd.

### **Het financiële aspect**

Als u een poedja aanvraagt is het noodzakelijk een financiële bijdrage te geven. Poedja is een Sanskriet woord, dat 'offergave' betekent. Dit betekent dat als er niets wordt geofferd, er ook geen poedja is. Niets ontstaat zonder oorzaak, ook de uitwerking van poedja's niet.

Hoeveel kunt u geven? Dat kan variëren. Het goedkoopst is om een donatie te geven voor een poedja die reeds op het programma staat en dus niet speciaal voor u gehouden hoeft te worden. U vraagt dan om uw donatie speciaal toe te wijden aan het gewenste doel, dat u kort en bondig beschrijft in een begeleidend briefje. Als u onbemiddeld bent, geeft u wat u kunt missen. Als u niet al te onbemiddeld bent, kunt u meer geven.

Als u speciaal voor uzelf een poedja wilt laten verrichten, maakt het aantal uitvoerenden verschil. Als u aan een spirituele leraar vraagt voor u een poedja te doen, geeft u hem of haar een donatie. Als u een poedja aanvraagt kunt u offergaven aanbieden of geld om offergaven te kopen voor op het altaar.

Een poedja waarvoor meerdere personen nodig zijn vereist een grotere investering. Als u een poedja wilt sponsoren in een klooster geeft u op de eerste plaats geld voor de aankoop van offergaven. U geeft voorts een geldelijke donatie voor de uitvoerenden. Als u zelf aanwezig bent bij de poedja kunt u de aanwezige Sangha een offergave aanbieden, het liefst in aparte enveloppen. Soms wordt ook aan leken gegeven. Als u niet zelf aanwezig bent, kunt u een bedrag overmaken of via personen die u kent in het klooster aanbieden.

Schrijf het doel van de poedja kort en duidelijk op. Deze opdracht wordt aan het begin van de poedja voorgelezen, zodat iedereen weet waarvoor gebeden wordt.

Voor het aanvragen van poedja's kunt u zich wenden tot het kantoor van het Maitreya Instituut e-mail: [donaties@maitreya.nl](mailto:donaties@maitreya.nl) of de website: [www.maitreya.nl](http://www.maitreya.nl)

---

*Maitreya Instituut, Werkgroep Stervensconsulenten 055-5050908  
loenen@maitreya.nl / www.maitreya.nl  
e-mail: [koosjekolk@gmail.com](mailto:koosjekolk@gmail.com) tel. 0644964210*