

Forord

Efter mange års forhandling fik Karmapa Trust, forening for tibetansk buddhisme, som statsanerkendt religiøst samfund, Kirkeministeriets tilladelse til oprettelse af et begravelsessted på Bispebjerg kirkegård, og efter forhandlinger med kirkegårdsforvaltningens leder, Bente Kilhof fik vi tildelt et hjørne af urnehallen.

Urnehallen er åben for alle buddhistiske retninger.

Derfor har Karmapa Trust indrettet stedet meget enkelt. For at gøre brugen åben og uafhængig af enkeltpersoner, kan man direkte eller gennem en bedemand henvende sig til kirkegårdskontoret og bestille plads i urnehallen, tlf. 35 81 00 59.

Den 26. august 1996 indviede Hans Eminence Tai Situ Rinpoche urnehallen. Det har været betydningsfuldt med et sted, hvor man kan sætte sig og meditere og bede for de afdøde, og der har jævnligt været høje Lamaer og lavet ønskebønner.

Vi kender ikke vores dødstidspunkt. Derfor er det vigtigt at forberede sig både praktisk og mentalt både med hensyn til sin egen og slægtninges død, således at man i sorgen er rustet til at klare de mange praktiske ting og til at handle ud fra den afdødes ønsker. Derfor er det tilrådeligt at nedskrive sine ønsker i et testamente.

Hftet viser en buddhistisk indstilling til døden, men er først og fremmest en praktisk guide i forbindelse med bisættelse.

Hftet er udarbejdet af:

Lama Ani Ea, Brian Zinck og Ole Nordstrøm.

Ole Nordstrøm har for Karmapa Trust virket som kontaktperson til kirkegårdsforvaltningen og kirkeministeriet.

Se mere om Karmapa Trust på:

www.karmapa-trust.dk

Kun kroppen dør

Livet bliver sat i relief af døden, i buddhismen tænker man på de fire grundtanker:

Livet er forgængeligt

Vi skal alle dø, og derfor er det så vigtigt at bruge tiden fornuftigt og ikke bare regne med, at man har masser af tid, for vi kender ikke vort dødstidspunkt.

Kostbart menneskelegeme

Det er svært at opnå et menneskelegeme, hvor man har mødt en vej mod oplysning. Livet skal leves intenst med at udvikle vores sind og evner og uden alt for mange unyttige gøremål. De materielle ting vi får skrabet sammen, kan vi alligevel ikke tage med os, når vi dør.

Karma

Karma er en naturlov om årsag og virkning. Vigtigst er det at udvikle et kærligt og medfølelsefuldt sind. De gode handlinger skaber godt karma og de negative ting skaber dårligt karma. Slår du f.eks. dyr ihjel, uden at det er nødvendigt, vil det sætte spor i sindet. Du vil opleve angst for selv at blive slået ihjel og dit eget liv forkortes. Ved gode handlinger bliver du gladere og vil leve lykkeligere og længere.

Lidelse

At leve indbefatter også lidelse, især lidelse ved fødsel, sygdom, alderdom og død. Det er de grundlæggende levevilkår for alle mennesker, men det betyder ikke, at man skal være tungsindig og se lidende ud.

Livstestamente

Hvis man er uafvendeligt døende, anbefales det, at man ikke bruger livsforlængende behandling. Når hjernen er død, hjælper det heller ikke at holde liv i den døende med særlige apparater, kun når der er tale om transplantation; men så er det ikke for den døendes egen skyld.

Lægen på sygehuse, plejehjem o.l. vil altid henvende sig til Rigshospitalet, hvis det skulle blive aktuelt, for at undersøge om en patient har skrevet livstestamente. Folderen med livstestamentet fås på apoteket og sendes til:

Livstestamenteregisteret, Rigshospitalet, Afsnit 5232, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø.

Man kan ikke ønske døden fremskyndet aktivt, men kan fremsætte ønske om, at man ikke ønsker livsforlængende behandling, hvis man er uafvendeligt døende.

Transplantation

Transplantation kan virke meget forstyrrende på dødsprocessen; men hvis man på forhånd har gennemtænkt situationen og taget stilling til, at man gerne vil være donor, er det en stor bodhisattvahandling, og H.H. Dalai Lama pointerer, at det er motivationen der tæller.

Hvis en person ikke selv har meldt sig som organdonor, kan det virke yderst forstyrrende på dødsprocessen, fordi sindet bliver vredt, fordi man stjæler fra det, og denne vrede kan føre til en dårlig genfødsel.

Det anbefales at udfylde folderen "Organ donor", der kan fås på apoteket. Den sendes til:

Donorregisteret, Rigshospitalet, Afsnit 5231, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø.

www.oio.dk/kommunikation/donorregisteret

I anmeldelsen tager man ved afkrydsning stilling til fuld tilladelse, begrænset tilladelse eller forbud.

Obduktion

Obduktion må frarådes, da det forstyrrer dødsprocessen. Hvis der er tvivl om dødsårsagen i forbindelse med mord o.l. skal der foretages obduktion. Man kan henstille til, at der ventes 3 dage efter dødstidspunktet, hvor sindet har forladt kroppen.

Forberedelse

Buddhistisk testamente

Det er vigtigt at udfærdige et "Buddhistisk testamente" i god tid før sin død, mens man er frisk, og helst med det samme, da man jo ikke kender sit dødstidspunkt.

Hvis man ikke skriftligt har tilkendegivet sine ønsker omkring sin død og bisættelse, vil familiemedlemmer kunne forme begravelse og begravelse efter deres eget ønske. Det er derfor magtpåliggende, at man selv tager stilling og udformer sit testamente ud fra egne ønsker.

Det er normalt ikke nødvendigt at oprette testamentet for en notar, men det er tilrådeligt, hvis det drejer sig om mange penge eller værdier, eller hvis man er usikker på, hvem der skal tage sig af det. For at være helt sikker på dokumentets gyldighed og overholdelse bør testamentet oprettes for en notar. I dette tilfælde skal testamentet trykkes/skrives på særligt papir, som bl.a. kan købes i GADs boghandel på Strøget.

Karmapa Trust sælger også nogle, der er fortrykt med "Buddhistisk testamente". Man kan selv gå ind på Notarialkontoret med testamentet i åbningstiden kl. 9-15, Hestemøllestræde 6, 1450 Kbh. K. www.domstol.dk

Medbring legitimation såsom pas eller kørekort. Pris i skrivende stund: Kr. 300,-.

Det anbefales at fortælle sin nærmeste familie og arvinger om testamentet, og hvor det ligger. Giv dem evt. en kopi, så de ved, hvordan de skal forholde sig og ikke får et chok, hvilket kan skabe unødvendig modvilje.

Hvis en buddhistorganisation er involveret, bedes man også sende en kopi til denne. Det er fornuftigt også at vedlægge et billede, hvis man ønsker at en eller flere Lamaer/Rinpocheer skal lave særlige bønner for en.

Det drejer sig om måske den største tjeneste i livet, at der bliver bedt for en. Man får selv fortjenesten ved at sponsere det, og det kan gøres til Karmapa Trust ved på forhånd at indbetale et beløb til begravelseskassen: Danske Bank Reg. 0238 4588218996. I notatfeltet skrives, hvad det skal gå til.

Bøger og buddhistiske ejendele modtages også med tak, og man vil sørge for ordentlig brug, opbevaring, fordeling og evt. afbrænding. Man kan donere efter sit formåen.

Generelt anbefales det af lamaerne, at man giver væk af sine penge og ejendele før man dør, idet det fører til mindre tilknytning til tingene, og man har fornøjelsen af at gøre folk glade. Det er naturligvis vigtigt, at man tænker på sine arvinger.

I heftet er trykt et skema med "Buddhistisk testamente".

Dødslejet

Døende i hjemmet

Forberedelsen til døden er yderst vigtig, idet en god genfødsel også er betinget af dødsprocessen. Hvis det er muligt, anbefales det at dø hjemme i vante omgivelser. Psykologen Marie Damsholt har taget initiativ til at starte "Center for bevidst Liv og Død", Studiestræde 3D, 2. Sal, 1455 København K. Tlf: 33 13 11 08.

www.cbld.dk

Man uddanner frivillige besøgsvenner til at hjælpe familier, som ønsker at passe deres døende hjemme. Tilbuddet er for alle religioner, men centret er et projekt med tilknytning til Tong Nyi Nying Je Ling, "Stedet for medfølelse og tomhed" under tibetansk buddhisme. De frivillige besøgsvenner får et gratis intensivt kursus.

Hospice

Der er begyndt at blive oprettet hospice forskellige steder i landet, for døende. I Århus har den tibetanske lama, Gelongma Damchø Palmo været aktivt involveret, og kan evt. være behjælpelig med information. Tlf.: 86 24 59 75.

Besøg ved dødslejet

Hvis man ønsker en lama, munk, nonne, eller lægmand til stede ved dødslejet og lave særlige bønner, kan det måske lade sig gøre i lighed med at få besøg af en præst. Kontakt buddhistorganisationen eller vedkommende, som den døende har noteret i "buddhistisk testamente".

Særlige bønner

I mange tilfælde vil det være vanskeligt at få besøg hjemme, men man kan indenfor tibetansk buddhisme bede en erkendt Lama/Rinpoche om at lave særlige bønner. Man skal angive fulde navn og også helst E-maile et billede af personen. Lama Ani Ea og Lama Dorji kan være behjælpelig med at formidle kontakten primært til de tibetanske Kadji lamaer om passende ceremonier og bønner for den døde, og de kan være behjælpelige med bisættelsen.

Lama Ani Ea: Tlf.: 44 44 68 60 E-mail: ani.ea@webspeed.dk

Lama Dorji: E-mail: lama@sangyetashiling.dk

Andre buddhistiske retninger har deres specielle ceremonier og ritualer og man kan evt. kontakte deres organisationer.

Dødsprocessen

Ifølge "Den tibetanske dødebog" er det vigtigt at tage ordentligt afsked med den døende, at man siger gode ting og undlader ting, som kan gøre vedkommende vred eller føle sig særlig tilknyttet til. Stemningen omkring dødsstunden kan have stor betydning for dødsprocessen.

Før man dør svækkes sanserne. Høre- og følesansen er de sidste der forsvinder, og derfor er det især gennem berøring og ord, at man kan vise sin medfølelse. Efter udåndingen kan den døende stadig høre, og det er derfor man siger bønner.

For den døende er det overordentlig vigtigt ikke at have for stor tilknytning eller modvilje, da det vigtigste er at kunne give slip. Hvordan det vil gå i forløbet afhænger af ens karma, d.v.s. hvilke gode og dårlige handlinger man har gjort.

Det er vigtigt, at man ikke rører for meget ved liget og helst skal lade det ligge i 3 dage.

Bisættelsen

Det anbefales at bruge de metoder for bisættelse, som er almindelige i Danmark og følge loven. Selve begravelsesformen er mere et praktisk anliggende, og det er de særlige bønner og ritualer, der er specielt buddhistiske.

Ligbrænding (Anbefales)

På Bispebjerg er der bygget nye store ovne i et stort flot rum, og man kan i små tilstødende rum med glas for at sidde og lave bønner og meditere, mens liget bliver brændt og evt. følge processen, hvor knoglerne knuses og hældes i urnen. Før brændingen kan anbringes en særlig mandala på afdødes bryst.

Urnehø

Urnehallen har den fordel, at slægtninge og venner samt besøgende lamaer, munke, eller nonner kan komme og bede for afdøde.

Spredning af asken

Herhjemme er det tilladt at sprede asken i havet, men der skal søges om det. Ligesom i den oprindelige buddhisme kan man også bringe asken eller noget af asken til hellige steder. Ved stupaen i Bodhgaya i Indien er der udhugget en stenmandala, hvor man kan lave passende bønner og ritualer. Man skal søge om at bringe aske ud af landet.

Praktiske ting

Bedemand

Enhver bedemand kan bruges. Flere har været glade for at benytte Bispebjerg Begravelsesforretning, Tagensvej 175, 2400 NV, tlf. 3581 6607, www.begravelse-bisp.dk. De har vist forståelse for de specielle praktiske anliggender, særlige bønner og ritualer ved buddhistisk bisættelse. De ligger inde med kister uden kors, hvis man ønsker det.

Der er visse ting, man straks skal sørge for:

- Dødsattest fra en læge.
- Meddele dødsfaldet til den buddhistiske organisation, man er tilknyttet.
- Anmode om, at liget helst ikke flyttes og berøres mere end højst nødvendigt de første 3 dage.
- Kontakte en bedemand og udarbejde aftaler om forløbet.
- Aftale om evt. at se liget.
- Tidspunkt for ligbrændingen og om man ønsker at være til stede.
- Aftale om en højtidelighed.

Buddhistisk urnehal

Der er indrettet en speciel buddhistisk urnehal på Bispebjerg kirkegård, som kan bruges af alle buddhister. Når man har betalt en urneplads for 10 år, får man udleveret en nøgle. En enkeltplads kostede i 2007 kr. 1.720 i leje for 10 år, og det dobbelte for en dobbeltplads.

Urnehallen er aflåst, men besøgende kan afhente en nøgle på kirkegårdskontoret i åbningstiden kl. 9-14. Når man har nøgle, kan man kun komme ind hver dag mellem kl. 9-16, idet der er tilsluttet alarm. Går alarmen i gang, koster det 500 kr., fordi der bliver tilkaldt vagter.

Rygning i rummene er forbudt. Der må kun bruges røgelse i mindre mængder, da mulighederne for udluftning er dårlige.

Urnehallen bliver rengjort og passet af kirkegårdspersonalet. Man bedes selv gøre rent efter sig, og der forefindes en lille kost og fejebakke under alteret.

Rummene er indrettet helt enkelt med et lille alter med offerskåle foran Buddha-statuen.

Højtidelighed

Af hensyn til familie, venner og bekendte, er det vigtigt at der arrangeres en højtidelighed. Man kan selv nedskrive særlige ting, som man ønsker i den forbindelse. Hvis man både ønsker en kristen og buddhistisk højtidelighed, kan det normalt lade sig gøre i et kapel, men det er vigtigt at holde ceremonierne adskilt. De kan f.eks. foregå lige efter hinanden med en lille pause.

Kapellet på Bispebjerg kirkegård er en smuk rund bygning og er indrettet neutralt. Den kan lejes for 250 kr. for en time. Hvis man ønsker at bruge røgelse, skal det være i begrænset omfang af hensyn til de næste brugere. Der forefindes også et mindre og hyggeligt kapel på kirkegården med en god akustik.

Den buddhistiske højtidelighed kan forestås af en ærværdig person. Der findes forskellige buddhistiske ritualer, bønner og sange.

Der er mulighed for at foretage højtideligheden efter eget ønske, og derfor er det vigtigt at nedskrive sine ønsker. Det er f.eks. muligt at synge et par kristne salmer. Man kan evt. vælge salmer, der virker neutrale, som f.eks. "Op al den ting", "Se nu stiger solen", "Nu falmer skoven". Hvis den afdøde ikke selv har gjort rede for hvordan bisættelsen skal forløbe kan man ikke være sikker på en buddhistisk bisættelse. Der er flere eksempler på, at det så bliver en ren kristen begravelse, selvom vedkommende var buddhist.

Kirkegårdskontoret

Frederiksborgvej 125, 2400 Kbh. NV.

Tlf.: 82 33 46 00. Åbningstid: Mandag – fredag kl. 09:00 – 14:00

www.kbh-kirkegaarde.kk.dk

Man kan bestille plads i urnehallen og ligbrænding, (ligbrænding senest på 5. dagen efter dødsfaldet) direkte til kirkegårdskontoret, evt. gennem bedemanden. Urnen må kun sættes på plads i urnehallen efter nærmere aftale med Kirkegårdskontoret mindst to dage før indsættelsen.

Der *skal* være navn og personlig data på urnen.

Økonomisk overslag (2007):

Urnehal	1720 kr.
Ligbrænding	2200 –
Kapel	500 –

Organist	475 –
Kistedekoration	1050 –
Annonce, lokalblad	495 –
Kiste til brænding	4675 –
Rustvogn	780 –
Bærer ved ilægning	355 –
Urne	660 –
Guldtekst	1750 –
<u>Bedemand</u>	<u>2250 –</u>
<u>i alt</u>	<u>16.910 kr.</u>

Hvis man har større formue kan man ikke få penge fra Sundhedsforvaltningen.
Man kan få penge fra sin pensionskasse, samt hvis man er medlem af "Danmark"
www.sygeforsikring.dk

De Ærværdige

Til dækning af ofring til de Ærværdige for at udføre de traditionelle ceremonier, kan man indsætte et beløb til den pågældende organisation.
Det anbefales at indsætte mindst 2000 kr.

Kilder

Mundtlige instruktioner fra Ærværdige Tai Situ Rinpoche, Ayang Rinpoche, Tenga Rinpoche, Bokar Rinpoche og de danske lamaer Ani Ea og Damchø Palmo.

Litteratur

Sogyal Rinpoche: "Den tibetanske bog om livet og døden". Gyldendal.

Tenga Rinpoche: "Bardo og Befrielse". Karmapa Tryk.

Bedemændenes Landsforening: "Når nogen dør". Tlf. 459314 11

www.bedemand.dk/

Kræftens Bekæmpelse: "Ved livets afslutning". Tlf. 35 25 75 00, www.cancer.dk

Buddhistisk testamente

vedrørende min død og bisættelse

Skriv ja/nej

_____ Oprettet for notaren den _____
_____ Beror hos familie/venner: _____

_____ Kopi hos buddhistorganisationen: _____

_____ Mit navn: _____ cpr. nr. _____

_____ Adresse: _____

Jeg ønsker:

_____ En buddhistisk lama/munk/lægmand til stede ved mit dødsleje.
_____ Ovenstående buddhistorganisation bedes straks underrettet ved min død.
_____ Giv straks besked til nedenstående Ærværdige/Rinpoche/Lama.
_____ Navn: _____ Tlf./e-mail: _____

Bisættelsen:

_____ Ligbrænding.
_____ Fjernelse af smykker o.l. fra liget.
_____ Asken i buddhistisk urnehal på Bispebjerg kirkegård. Tlf.: 35 81 00 59
_____ Andet:
_____ Bisættelsen må bekendtgøres. Evt. hvor og hvilket medie.
_____ Bisættelse med afholdelse af buddhistisk ceremoni. *Særlige ønsker på bagsiden.*
_____ Bønner ved ligbrændingen.
_____ Bønner i 49 dage med specielt ritual den 49. dag, samt på årsdagen.

Livstestamente:

_____ Livsforlængende behandling, hvis jeg er uafvendeligt døende.
_____ Anmeldt til Livstestamenteregisteret.
_____ Sovepiller eller smertestillende behandling umiddelbart før døden.
_____ Obduktion.
_____ Transplantationsdonor. Hvis ja, underret: _____
_____ Anmeldt til Donorregisteret.

Overdragelse af ejendele:

_____ Alle mine buddhistiske ejendele overdrages til buddhistorganisationen:
_____ Følgende buddhistiske ejendele overdrages til : _____

(Benyt evt. bagsiden)

_____ Donation for buddhistisk medvirken til bisættelse m.m. _____ kr.

_____ Indbetalt til begravelseskasse: _____ kr.

_____ Yderligere pengegaver: _____ kr.

_____, den _____

Underskrift