

Instruktion for døende

Kilde: *Peaceful Death, Joyful Rebirth* af Tulku Thondrup, side 202 ff.

Du kan læse den følgende instruktion, eller dele af den, for en døende eller afdød. Du kan læse det højt eller inde i dig selv alt efter omstændighederne.

Du kan begynde med at recitere nogle mantraer eller bønner, som personen kender i forvejen.

Om mani peme hung! "John" (sig blidt den døendes navn), fald til ro nu og lyt til mig med fred i dit sind.

Din time er kommet og snart er du i bardoen, overgangen til en ny eksistens. Det er meget vigtigt for dig at forstå og acceptere, at du er døende/død.

Lyt til mig! Nu er tiden kommet, hvor du skal være meget opmærksom på, hvad du tænker og gør. Du befinder dig ved en skillevej, hvor du kan vælge mellem en god og en dårlig fremtid.

Husk på din praksis og mediter med et klart og opmærksomt sind.

Husk på din kærlige spirituelle lærer og alle de spirituelle væseners velsignelse. De vil være hos dig, blot du tænker på dem.

Forestil dig, at de ser kærligt og viist på dig. De vil ledsage dig og guide dig gennem bardoen til en god genfødsel.

Du står ved et vendepunkt i dag. Din fremtid afhænger af, hvordan dit sind reagerer nu.

Kort sagt, husk igen og igen på din praksis, husk velsignelsen fra buddhaerne og tænk på dine kærlige dharma-lærere.

Om mani peme hung! "John", på din rejse gennem bardoen vil du kunne opleve forskellige vredladne tilsynekomster, skrækkelige former eller skræmmende situationer. Husk, at de ikke er virkelige. De er blot skabt af dit eget sind og af dine vaner. De er som hallucinationer eller fatamorganaer. Klyng dig ikke til dem, bliv ikke bange for dem, kæmp ikke mod dem.

Husk at alle disse billeder består af lys. Deres natur er fred, glæde og åbenhed.

Uanset hvilke forekomster, du oplever – det være sig fredelige eller vredladne – hvis du identificerer dem som billeder af lys og fred, så *er* de lys og fred. Uanset hvilken lyd du hører – hvis du identificerer den som fred, så *er* den fred.

Hvis du tænker på den rette måde i bardoen, kan du let transformere enhver situation, for alle situationer er blot en refleksion af dit eget sind.

Husk igen og igen på, at de ubehagelige tilsynekomster ikke er virkelige, de er som drømme, og af natur er de fredelige.

Om mani peme hung! “John”, i bardoen vil du måske kunne se eller huske dine ejendele, dine venner og dine kære. Du hører måske, at nogen kalder på dig og græder for dig.

Hvis det sker, så husk at du er døende/død. Du er blevet skilt fra dem. De mennesker, som kalder på dig på grund af tilknytning, og til hvem du er følelsesmæssigt tilknyttet, kan ikke hjælpe dig, da disse billeder og lyde blot er refleksioner af din egen tristhed, frygt og forvirring. Ingen af dine kære kan tage med dig, og du kan ikke blive hos dem. Hvis du klynger dig til dem, vil det skabe forhindringer for din vej mod fred og befrielse. Det vil blot binde dig til smerte og lidelse. Derfor: klyng dig ikke til dem, gå ikke hen til dem, grib ikke efter dem og kæmp ikke med dem.

Se dem blot som spejlbilleder, der ikke har nogen substans. Hør dem som ekkoer, der ikke eksisterer virkeligt. Så vil dit sinds klyngen og frygt forsvinde ligesom dis før solskin.

Husk din praksis og mærk, at velsignelsen fra buddhaerne er med dig og i dig. Hvis du kan se og føle velsignelsen og din praksis, så vil det alt sammen blive årsag til stor fred og glæde – det vil blive til vejen til befrielsen for dig.

I stedet for at tænke på dine venner eller fjender, så husk på din praksis og modtag velsignelsen igen og igen.

Om mani peme hung! “John”, måske du vil høre torden og frygtindgydende ord i bardoen. Hvis det sker, så husk at disse lyde og ord blot kommer fra dit eget sind. De er som hallucinationer eller ekkoer. Bliv ikke bange for dem, grib ikke efter dem, hold ikke fast i dem og kæmp ikke mod dem.

Hør disse lyde som bølger af kærlighed, fred og inspiration. Husk også, at disse lyde af kærlighed og medfølelse kommer fra dig. De er i virkeligheden en velsignelse. Husk på det igen og igen.

Om mani peme hung! “John”, Du vil måske opleve ubehagelige følelser af frygt og ensomhed i bardoen. Hvis det sker, så husk at disse følelser blot udspringer af dit eget sind. De er ikke virkelige. De er blot som et mareridt, skabt af dit eget sind. Klyng dig ikke til dem. Grib ikke efter dem, bliv ikke bange for dem og kæmp ikke mod dem.

Mind dig selv om at disse følelser er uvirkelige. De er som krusninger på vandet. Giv slip på dem, hold ikke fast i dem. Hvis du giver slip på dem, vil de briste som bobler. Så vil du kunne nyde dit sinds sande natur som er fred, glæde, klarhed og visdom.

Husk igen og igen på at buddhaernes velsignelse er med dig og i dig. Husk din praksis!

Hvil i de følelser af fred og glæde som du oplever i de spirituelle væseners nærhed. Bliv i denne følelse af åbenhed, dit sinds naturlige tilstand – gør det igen og igen.