

## **Instruktion til afdøde** (kun for øvede praktiserende)

Kilde: *Peaceful Death, Joyful Rebirth* af Tulku Thondrup, side 263 ff.

Du kan læse den følgende instruktion, eller dele af den, for en 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.

Giv følgende instruktion til en afdød i et blidt, inspirerende og tillidsvækkende tonefald.

Sig først den afdødes navn.

Sig så 3 x: "Dødens time er nu kommet til dig."

Sig så:

Døden kommer ikke kun til dig. Alt født må dø. Rige og mægtige mennesker dør og fattige tiggere dør. De sker for os alle. Ingen af os undslipper døden. Vær derfor ikke bedrøvet.

Klyng dig ikke til dine kære eller til dine ejendele, for ingen af dem vil kunne følge dig eller hjælpe dig. Buddha har sagt:

"Når hans time kommer, vil selv en konge dø.

Hans rigdom, venner og slægtninge vil ikke kunne følge ham.

Uanset hvor vi går hen eller opholder os,

vil vores karma følge os som en skygge."

Hvis dit sind klynger sig til dine kære eller dine ejendele, kan du risikere at falde i de lavere riger. Husk derfor på og glæd dig over, at du har mødt Buddhas lære. Selv det at høre Buddhas navn gør dit liv meningsfuldt.

Hvis du dør med tillid til Buddha og med en følelse af glæde, vil du blive befriet fra genfødsel i de lavere riger, og du vil blive genfødt i de gode riger. Derfor må du følge Buddha med hengivenhed. Han er din guide. Støt dig til dharmaen og til meditationen som din vej. Bed buddhaerne om at støtte dig.

Husk især på Buddha Amitabha og det rene land. Husk det rene lands fredelige og smukke kvaliteter, fyldt med et ocean af bodhisattvaer som Chenresig og andre.

Buddha Amitabha har lovet, at du hvis du husker hans navn og føler hans nærvær og kvaliteterne i hans rene land, vil være beskyttet mod de skræmmende oplevelser i bardoen. Årsagerne til genfødsel i de lavere riger vil blive rensset. Og han vil guide dig til en genfødsel i hans rene land.

Følg mig i den følgende meditation for at tage genfødsel i Buddha Amitabhas rene land:

Forestil dig Buddha Amitabha og hans rene land over dit hoved. Generer hengivenhed til ham.

Tænk så, at dit sind er bogstavet HRI i dit hjertecenter.

Husk at du ikke har en solid krop, kun et mentalt legeme.

Når jeg siger PHAT, forestiller du dig, at dit sind i form af bogstavet HRI skyder op gennem centralkanalen til det rene land. Fokuser kun på det. Se dig ikke tilbage.