



Mine meget kære søstre og brødre

Brevet til de efterladte bygger på den buddhistiske tankegang om, at vores bevidsthed lever videre efter døden. I døden skilles krop og bevidsthed, kroppen går i opløsning, men sindet bevæger sig videre og tager genfødsel i et nyt foster efter max 49 dage.

Vores kære efterlader sig oftest et tomrum. Dette tomrum kan vi fylde med gode tanker og positive handlinger til gavn for vores kære. Det hjælper også os selv med at navigere gennem sorgen uden at lade den tynde os alt for meget.

"Hvis du er bekymret eller savner din ven, som lige er død, skal du tænke på, at vi alle skal dø. Alt født må dø. Det er livets natur. Selv hele jordkloden, som ser meget solid ud, vil engang blive til støv – blive ikke-eksisterende, for alting ændrer sig og forfalder - ikke bare sekund for sekund, men selv indenfor et enkelt sekund.

Det som gavner din ven, som er død, er at du foretager dig gode handlinger i dit daglige liv med et godt hjerte. At du tænker på at ville gavne andre og at være kærlig og medfølelse. På den måde bliver dine handlinger gavnlige. På grund af dette samler du fortjenester, som du kan dedikere, dvs give, til din

kære med ønsket om, at hun må få en god genfødsel og opnå oplysning hurtigst muligt.

Ved at foretage gavnlige handlinger, som f.eks. at give generøst til andre osv, ved at leve et etisk liv, hvor du afstår fra at skade andre og dig selv, og ved at erindre dig din kære og til gavn for hende praktisere tålmodighed, hvis nogen behandler dig skidt eller opfører sig dis-respektfuldt overfor dig, så betyder det, at du ikke skader andre – du praktiserer tålmodighed, og når tanken om at skade andre kommer, så prøver du at stoppe det – og så dedikerer du alt dette til din kære som er død. Hvis du kan, så tænk at du også gør det for alle andre levende væsener, som ligesom din kære og dig selv ønsker lykke og ikke ønsker lidelse.

Hvis der er fare for, at du bliver vred, så stop det – praktiser tålmodighed eller medfølelse; og når der kommer negative tanker, som er skadelige for andre, f.eks. modvilje eller jalousi – så stop det. For vi skader os selv, når vi skader andre.

Hvis du kan gavne andre så meget som muligt med et oprigtigt hjerte i dit daglige liv – hvad det nu er en lille eller en stor hjælp til andre – så vil dette give dit liv en bedre kvalitet med et mere sundt sind, og det betyder, at din krop også vil være sundere, og når du dør, vil der være færre problemer. Du vil få en fredfyldt død. Det vil inspirere andre. På den måde kan du give mod til andre mennesker, så også de kan foretage gavnlige handlinger. På den måde vil afslutningen på dit liv blive lykkelig, for du kan se tilbage på det og vide, at du har brugt det godt.”

Lama Zopa Rinpoche. Red.: TD

MEDITATION:

Forestil dig, at din kære, som er død, kommer dig i møde og befinder sig foran dig. Hun ser fuldstændigt sund og rask ud. Vital. Fortæl hende i tankerne, hvor højt du elsker hende, og at du er taknemmelig over den tid, I har haft sammen. Brug dine egne ord.

Forestil dig til slut, at I tager afsked, og hun vender sig om og går. Hold ikke fast i hende, for hun kan ikke blive, selvom hun gerne ville. Accepter at hendes liv her er slut og ønsk hende en god rejse. Forestil dig, at hun opløses i lys som fortoner sig og bliver et med rummet.

Det vil være til stor gavn for din kære, og også for dig selv, hvis du kan meditere sådan på ugedagen for hendes død, indtil der er gået 49 dage siden dødsfaldet.

Lad ikke sorgen blive for massiv. Det gavner hverken dig eller din kære afdøde. Vær i stedet taknemmelig over, at du har fået lov at kende hende.

Bhikshuni Tenzin Drolkar, Phendeling 2016-08-25. www.phendeling.dk