

Hierbij leg ik mijn persoonlijke wensen vast voor ondersteuning van het Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart bij ziekte, overlijden en uitvaart  
Ik hoop dat mijn nabestaanden rekening met mijn wensen willen houden.  
Dit testament is opgesteld in samenwerking met de Werkgroep Rondom sterven van het Tibetaans Boeddhistische Centrum Jewel Heart, Hatertseveldweg 284, 6532XX Nijmegen.  
Deze Werkgroep is adviserend/ondersteunend doch niet uitvoerend, betrokkene dient dit testamant in eigen beheer te houden of bij een notaris te deponeren.

Datum

Naam

Plaats

Handtekening

De uitvoerder (Werkgroep rondom sterven van Jewel Heart) belooft uw persoonlijke wensen zo goed mogelijk en voorzover mogelijk uit te voeren, in goed overleg met de familie

Datum

Plaats

Handtekening

**Persoonlijke gegevens**

Roepnaam en voornamen :

Achternaam :

Geboortedatum :

Geboorteplaats :

Woonadres :

Postcode en Plaats :

Telefoon :

E-mail :

Contactpersoon voor de familie (s.v.p. ook aangeven in welke relatie)

naam

adres

tel nr.

e-mail adres

Partner

naam

adres

tel nr.

e-mail adres

Executeur testamentair

naam

adres

tel nr.

e-mail adres

Geestelijk vertrouwenspersoon

naam

adres

tel nr.

e-mail adres

Kinderen

naam

adres

tel nr.

e-mail adres

Mijn ouders zijn

Vader

Moeder

naam

adres

tel nr.

e-mail adres

Mijn levensovertuiging

Ik heb wel/niet een donor codicil

Mijn uitvaart wordt verzorgd door

**Wensen met betrekking tot periode van ziekte**

*m.b.t. behandeling*

- Wel / niet pijnbestrijding
- Wel / niet medicatie tegen angst en onrust
- Wel / niet medicatie bij benauwdheid
- Wel / niet beademing
- Wel / niet bloedtransfusie
- Wel / niet sondevoeding
- Wel / niet uitzuigen slijm uit de keel tijdens sterven
- Wel / niet levensreddende activiteiten verrichten
- Wel / niet euthanasie
- Medicatie wel / niet gewenst?
- Andere 'gangbare' medicatie wel / niet gewenst

\*Gebeden: eventueel op een CD zetten, te weten:

- 1.
- 2.
- 3.

Zie verder ook bij wensen met betrekking tot periode van sterven

## Wensen met betrekking tot periode van sterven

*Plaats:*

- Thuis
- Hospice
- Ziekenhuis
- Verzorgingshuis
- Verpleeghuis
- elders, te weten

*Wensen m.b.t. geestelijke verzorger*

\*Ik wil graag mijn spirituele leraar(en) op de hoogte stellen van mijn sterven:

Naam	tel.	e-mail
Naam	tel.	e-mail
Naam	tel.	e-mail

Ik wil graag bijgestaan worden door spirituele vrienden, te weten

Naam	tel.	e-mail
Naam	tel.	e-mail
Naam	tel.	e-mail

Jewel Heart cursusgroep

*\*Wensen m.b.t. altaar*

ik wil graag wel / niet een altaar met daarop:

- 
- 
- 

Ik wil graag een afbeelding zien van te weten:

- 
- 
- 

Ik wil graag teksten in de buurt hebben te weten:

- 
- 
- 

Verder wil ik

- wel / geen kaarsen branden
- wel / geen wierook branden (advies GelekRimpoche - zachte geur)
- wel / geen mantra horen, te weten:
- wel / geen gebeden horen, te weten:
- wel / geen gezegende pillen op de kruin
- wel / geen boeddhabeeld in de hand, te weten:
- wel / geen stoepa op het hartcentrum, te weten:
- wel / geen muziek horen, te weten: (advies Gelek Rimpoche gebeden op melodie)
- ik wil graag (andere wensen)

*\*Wensen m.b.t. gebeden*

Ik wil graag dat de volgende gebeden / mantra's / beoefeningen worden gereciteerd

- 1.
- 2.
- 3.

**Wensen met betrekking tot periode tussen sterven en uitvaart***Wensen m.b.t. rust rondom het lichaam*

Ik wil graag wel / niet dat mijn lichaam tenminste uren in rust wordt gelaten na mijn sterven. (Door Gelek Rimpoche wordt aanbevolen in een ziekenhuis 3 à 5 uur, uitgezonderd in geval van orgaandonatie. De gemiddelde tijd hiervoor aangegeven is 52 uur)

*Wensen m.b.t. afleggen en opbaren*

- Houding van mijn handen
- In mijn handen een klein boeddhabeeld te weten
- In mijn handen mijn mala
- In mijn handen een stupa
- In mijn handen een tekst

**Wensen met betrekking tot mijn uitvaart***Ik wil dat mijn lichaam*

- Wel wordt opgebaard
- Niet wordt opgebaard

*Plaats van opbaring*

- Thuis
- Rouwcentrum
- Anders

*Kleding*

- Ik heb geen voorkeur voor bepaalde kleding
- Ik wil worden opgebaard in
- maakt me niet uit, maar mijn voorkeurskleur is
- Deze keuze laat ik aan de nabestaanden over

*Mijn kist of lijkwade*

- Ik heb voorkeur voor een kist
- Materiaal van de kist
- Bekleding: katoen of satijn in de volgende kleur
- Ik heb voorkeur voor een lijkwade
- Kleur lijkwade

*Begraven of cremeren*

- Mijn keuze gaat uit naar begraven
- Mijn keuze gaat uit naar cremeren

*Dragen van de kist*

- Mijn kist moet worden gedragen door:
- Dit mogen de nabestaanden beslissen

*Aan het einde van de plechtigheid wil ik dat de kist*

- Blijft staan
- In het graf wordt neergedaald
- Wordt weggedragen langzaam uit het zicht verdwijnt

*Mijn wensen ten aanzien van een afscheidsceremonie*

- Ik wil een uitvaartdienst met medewerking van Jewel Heart \*
- Ik wil een boeddhistische uitvaartdienst
- Ik wil een avondwake
- Ik wil een uitvaart in besloten kring
- ik wil in alle stilte begraven/gecremeerd worden
- ik wil na mijn uitvaart een Lama Chöpa bij Jewel Heart \*
- wel/geen toespraken
- Wel/geen tekeningen of briefjes etc. in de kist

*Asbestemming**Ik wil graag dat mijn as wordt:*

- Overgedragen aan mijn nabestaanden
- Bewaard in een urnengraf
- Geplaatst in urnenmuur of tuin
- bijgezet in of op een bestaand graf
- wordt verstrooid

*Indien as verstrooid*

- verstooien vanaf een boot of vliegtuig
- verstrooien op een dierbaar plekje te
- ik wens dat mijn nabestaanden aanwezig zijn bij de bijzetting of verstrooiing
- mijn nabestaanden kiezen zelf of ze hierbij aanwezig willen zijn

*Rouwbrief*

- ik wil een standaard rouwbrief
- ik wil een rouwbrief met een persoonlijk karakter
- de te gebruiken tekst of gedicht:
- dit mogen de nabestaanden bedenken
- ik wil een rouwbrief naar eigen ontwerp
- wel/niet correspondentie adres

*Familiebericht in de krant*

- ik wil geen bericht in een krant
- ik wil een bericht in een landelijke krant
- ik wil een bericht in een regionale krant

- ik wil een bericht in het plaatselijke huis aan huisblad

#### *Hierbij kan*

- de tekst van de rouwbrief worden gebruikt
- de tekst van de rouwbrief kan ingekort worden
- graag een andere tekst

#### *plaatsing*

- dag van overlijden
- na de uitvaart

#### *Dankbetuiging*

- ik wil wel / geen dankbetuiging
- ik wil een standaard dankbetuiging
- ik wil een persoonlijke dankbetuiging met foto
- ik wil een gedachtenisprentje als dankbetuiging

#### *Bloemen*

- ik wil geen bloemen bij mijn uitvaart
- ik wil graag bloemen bij mijn uitvaart
- welke bloemen wel/niet

#### **Uitvaartdienst**

##### *Na de uitvaartdienst blijven de bloemen*

- mee in de oven verbranden
- op het graf plaatsen
- bij een monument plaatsen
- op een bestaand graf leggen
- naar een instelling brengen
- dit laat ik aan de nabestaanden over
- anders.

#### *Muziek*

##### *Bij de (kerk)dienst*

- wel of geen koor
- gezangen / psalmen
- mantra's / gebeden \*
- ik wil helemaal geen muziek
- ik wil graag muziek, voorkeur
- ik wil live muziek van

#### *afscheidsdienst*

- ik heb geen voorkeur
- ik heb voorkeur voor de volgende nummers
  - 1.
  - 2.
  - 3.

*ik heb voorkeur voor de volgende mantra's*

- 1.
2. .
- 3.

*ik heb voorkeur voor de volgende gebeden*

- 1.
- 2.
- 3.

**\*Wensen met betrekking tot periode na mijn sterven**

- binnen 14 dagen na mijn sterven er een Lama Chöpa met Tsoh gedaan zou kunnen worden bij Jewel Heart Nijmegen waar ook mijn nabestaanden familie en vrienden bij aanwezig kunnen zijn. Dit zou dan ook op de overlijdenskaart vermeldt moeten worden.
- Iedere 7 dagen (t/m 49 dagen) Lama Chöpa of Ganden Lha Gyema of Tara gebeden
- ik wil graag dat er een Lama Chöpa puja wordt gedaan door Jewel Heart in de 49 dagen periode – iedere 7<sup>e</sup> dag
- ik wil graag dat er ..... maal een Tara beoefening wordt gedaan in de 49 dagen periode
- wil graag dat er een Vajrayogini zelfinitiatie gedaan wordt in de 49 dagen periode
- ik wil graag dat de volgende gebeden worden uitgevoerd in de 49 dagen periode
- Gebeden door monniken in het klooster van Nyare Khangtsen

*Ik doe met betrekking tot het bovenstaande de volgende donaties voor:*

- Gebeden bij Jewel Heart
- gebeden door monniken in het klooster van Nyare Khangtsen na overlijden (m.b.t. verzoek en kosten hiervoor contact opnemen met de werkgroep rondom sterven)

- ik wil graag mijn rituele voorwerpen nalaten aan:
- | voorwerp | naam |
|----------|------|
|----------|------|

- 1.
- 2.
- 3.

- Ik wil graag mijn boeddhistische boeken nalaten aan

1. bibliotheek van Jewel Heart
- 2.
- 3.

- Ik wil graag dat Jewel Heart zorg draagt voor de juiste verwerking dat mijn oude dharma materiaal

## **Aanvullende wensen**

### **Documenten**

Wel/niet orgaandonatie

Is er een niet-reanimatie verklaring: ja / nee

Is er een niet-behandelverklaring: ja / nee

Wel / niet wilsbeschikking

Waar te vinden:

Ik heb mijn organen weefsel wel / niet ter beschikking gesteld

Codicil, waar te vinden:

Ik heb mijn lichaam wel / niet ter beschikking gesteld aan de wetenschap

\* Kunnen verzorgd worden door Werkgroep rondom sterven Jewel Heart.

Zaken die betrekking hebben op boeddhistische verzoeken, zonder \*, kunnen in overleg gebeuren met deze werkgroep

Met dank aan het Maitreya instituut voor het tot stand brengen van dit Spiritueel Testament.