

PRAKSISTEKST
om
DØDSPROCESSEN





FORBEREDELSE

Følgende korte tekst er baseret på egne erfaringer gennem de sidste 25 år; og på hvad Uryen Tulku forklarede om dødsprocessen.

På det psykologiske plan er det sådan, at man i forløbet frem mod døden møder en række naturlige reaktioner og følelser.

Disse er eksempelvis benægtelse, vrede, angst, ønsket om at kunne forhandle med døden, depression og forhåbentlig til sidst en accept af, at man er ved at dø. Vi skal alle i forskellig grad forholde os til dette og forsøge at komme til rette med det.

Dernæst er det vigtigt, at den døende er mest muligt parat til det at give slip. Denne parathed vokser af, at der er sluttet fred med flest mulige personlige og eksistentielle problematikker. Uløste vanskeligheder skal være rundet af, og man må gøre sig klar til at tage afsked med de ønsker som ikke gik i opfyldelse. Ligeledes må der tages afsked med alt det man har opnået.

TIL DEN DØENDE

Det følgende er et indbegreb af råd og påmindelser vedrørende det åndelige aspekt af dødsprocessen, ligesom der beskrives enkle og hjælpsomme grundlæggende øvelser og praksisindstillinger. En bisidder kan eventuelt læse denne korte tekst for den døende, hvis de to har aftalt dette på forhånd.

Kærligheden som det essentielle

Husk dine dybeste kærlighedsfølelser.

Hvil med kærligheden i hjertet.

Husk dine højeste, mest vågne øjeblikke.

Lad dem fylde bevidstheden.

Husk dit højeste spirituelle princip eller symbol - for eksempel lys, kærlighed, det guddommelige, Jesus, Maria, Tara, Buddha, en oplyst lærer.

Besind dig på: Hvad er essensen af din livserfaring?

Hvad ville du gerne give videre til andre, hvilken visdom, hvilket råd, hvilken indsigt?

Bioenergiens naturlige bevægelse

Den naturlige energibevægelse i døden er således, at energi bevæger sig fra hænder og fødder – fra periferien ind mod hjertet.

Gå med denne naturlige bevægelse i indåndingen.

Lad udåndingen bære bevidstheden og hjertefølelsen opad og ud af kronecenteret op i det højeste symbol eller princip.

Gør denne øvelse så meget som muligt.

Den spirituelle praksis

Hvis du har haft en – indre – åndelig praksis: brug den ind imellem, så ofte som muligt.

Gør det enkelt – for eksempel hjertebøn, mantra, åndedrætsøvelser, bevidsthedspraksis, vidne, dobbeltrettethed, dzogchenpraksis.

Sidste udånding - selve dødsøjeblikket

Enheden med det oprindelige tidløse lys.

Hjertets og bevidsthedens inderste oplyste kilde og grund.

Velkom lyset.

Hvil i lyset.

Forbliv i lyset, vid af lyset.

Genkend lyset, og

genkend det der ved af lyset.

Den inderste nøgne virkelighed.

Kærlighedens urgrund.

Hjemstedet, enhed,

Befrielse.

- hvis det giver mening for den døende at tale herom

Modsætningernes opmærksomhed

Hvis du ikke kan nå at erkende eller forblive i dødsøjeblikkets oprindelige lys, vil der vise sig positive og negative spirituelle arketyperiske skikkelser, lyse og mørke syner.

Husk at de kommer fra din egen inderste kilde.

Hvad du ser og oplever, kommer fra dit eget inderste oprindelige lys.

Mærk dette, husk dette, genkend alle former og syner som dit eget lys - urlyset.

Husk praksis.

Bliv i lyset, hvil i lyset. Befrielse.

Genfødselsens perspektiv

Hvis du ikke længere kan blive i eller huske din egen inderste kilde vil du se elskende par. Blive draget mod dem.

Gå efter lys og kærlighed.

Husk din praksis. Husk linjen af lærere.

Gå efter lys og kærlighed i og omkring elskende par.

Ny undfangelse.

Ny fødsel.



INDBLIKØGER
VÆKST
CENTERET
RØRBÆKVEJ 10
8766 NØRRE SNEDE
2 0 1 0