

Veiledning ved dødsfall



Denne veiledningen er vedtatt i studentkollegiemøte av 16. april 2015 og sist revidert 13. februar 2016. Den er ment for medlemmer i Zen Fredrikstad som får som oppgave å bistå ved dødsfall, både før dødsfall, selve bisettelsen og i forhold til pårørende etter dødsfall.

Før dødsfall

Dette punktet referer til tiden før dødsfall, dersom den døende ønsker samtale. Dette kan skje på tomannshånd, eller med de pårørende tilstede. I buddhistisk tradisjon står det å gi slipp sentralt. Dette gjelder generelt i løpet av livet, og i dødsprosessen vil det være spesielt til hjelp. I hovedsak er det følgende områder man kan gi slipp på

1. det som er kjært
2. det som er ikke er kjært (vanskelig)

Det som er kjært vil for eksempel kunne være ektefelle, barn og øvrig familie, gode venner og ting man er glad i, både store og små. Det vil også ofte kunne være selve livet og gode minner og opplevelser knyttet til det livet man har levd. Til slutt vil det også være kroppen. Hvis dødsprosessen er knyttet til mye smerte, vil man ønske å være fri fra denne smerten/kroppen. Man kan likevel samtidig være knyttet til kroppen som man identifiserer seg med. Hvor blir det av meg? Denne uvissheten kan bidra til å gjøre det vanskelig å gi slipp.

Det som er vanskelig kan være alt fra uløste konflikter, bekymringer, ting man ikke fikk fullført, ting man "burde" ha gjort, ting man "ikke burde" ha gjort, dvs. ting man angrer på, skyld, skam og frykt. Mye av dette er knyttet til vår tilbøyelighet til å dømme oss selv. Jo mer man kan gi slipp på disse tankene og følelsene, desto mer kan man få til en fredfull død.

I en samtale med den døende er det en forutsetning at vi kan møte den døende der vedkommende er. Det kan hende at den døende trenger å få sagt ting som har vært vanskelig å si noe om i løpet av livet, men som det er viktig for vedkommende å få satt ord på i den fasen man er i. Dette vil kunne være til hjelp i forhold til det å gi slipp. En forutsetning her er aksept både fra den døende og fra vår side. Aksept ved aktiv tilstedeværelse og lytting vil være sentralt i det å kunne gi slipp i alle tilfeller, både i forhold til det som er kjært og det som er vanskelig. Dette med hensyn til både de pårørende og til den døende.

Ved dødsfall

Dødsøyeblikket er viktig begivenhet. Dersom dødsfallet finner sted på sykehus/institusjon, er det av betydning at forholdene legges til rette slik at den døende kan ta avskjed i stille og fredfulle omgivelser. Av den grunn vil det være et allment ønske om enerom for den døende. For den som bistår vil det være essensielt å fokusere på ro og harmoni, i første rekke ved tilstedeværelse i form av pust/meditasjon. Dette fordi man ønsker å ta avskjed med sinnsro og med tankens klarhet i behold. Noen vil også ytre ønske om at det i rommet skal finnes levende lys, blomster og et bilde av Buddha. Tekst med trøst og oppmuntring kan benyttes dersom den døende ønsker dette, som for eksempel:

*Vår eneste bønn er å gi oss selv over til Veien,
slik at vi kan gi slipp på alle ting,
for å gi oss helt over til det Opprinnelige Sinnet av ingen fødsel og død,
og gå inn i hele Universet,
for å manifestere den Store Visdommen i sin sanne natur.*

Eksempelet eller andre tekster må vurderes i forhold den døendes forståelse av uttrykkene som brukes. Også den døendes tilstand må vurderes i forhold til hva som passer.

Minnestund kort etter dødsfall

Minnestunden er i første rekke for pårørende. Rammen rundt dette kan være å tenne lys, sette frem stoler og gjøre rommet fredfullt. Ofte er det institusjonen som ordner med dette.

Bisettelsen

Tilrettelegging av bisettelsesseremoni

Tilretteleggingen gjøres av pårørende i samarbeid med begravelsesbyrået. I forhold til annonsering kan ”Lærens hjul” (Dharmachakra) brukes som symbol, eventuelt zen-ringen som symboliserer relasjonen mellom tomhet og form. Døden er en tydelig hendelse som minner oss på det. For nærmere veiledning om praktiske forhold se brosjyren [Når en av våre nærmeste dør](#). I forbindelse med det seremonielle, se [Livssynsåpen seremoni ved gravferd](#). Forløpet bør planlegges på forhånd og tas med i programmet slik at de som bidrar med dikt, sang osv. selv vet når det er deres tur. Vårt bidrag kan være tale, og eventuelt avslutning.

Tale

For å få til mest mulig tilpasset tale, bør vi snakke med pårørende i forkant. I tillegg til det personlige kan talen inneholde f.eks. haikudikt, Gruk fra Piet Hein eller tekster som de pårørende spesielt ønsker. Sluttord (eksempel): Vinden kommer fra havet. ”Navn” har dratt tilbake til havet sammen med vinden.

Etter dødsfall

Obduksjon og organdonasjon

Det er på religiøst grunnlag ingen prinsipielle innvendinger mot obduksjon og organdonasjon. Det er imidlertid viktig å informere pasienten/pårørende og be om samtykke, da enkelte ønsker å unngå dette. For øvrig kan man gå ut fra at man innretter seg etter gjeldende lovgivning og alminnelig praksis. (Ettersom buddhister legger vekt på å ha en altruistisk innstilling til sine medmennesker, vil en anmodning om organdonasjon ofte bli etterkommet)

Ivaretagelse av de pårørende etter dødsfall

Vi anser det som en del av vår bistand å kunne hjelpe de pårørende i sorgarbeidet også. Aksept ved aktiv tilstedeværelse og lytting vil være sentralt i sorgarbeidet. Se veiledning om dette i brosjyren [Når en av våre nærmeste dør](#), kapitlet om sorgreaksjoner.