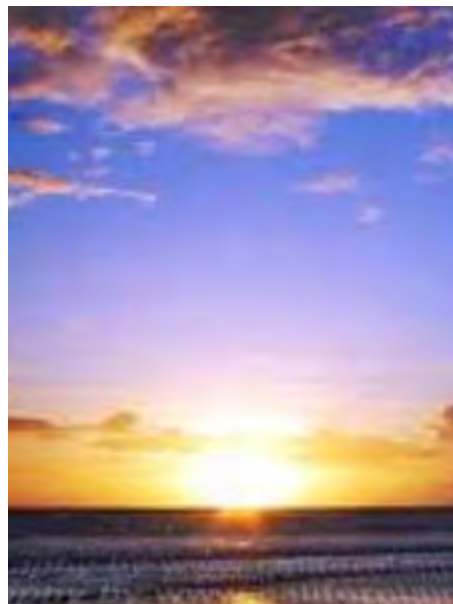
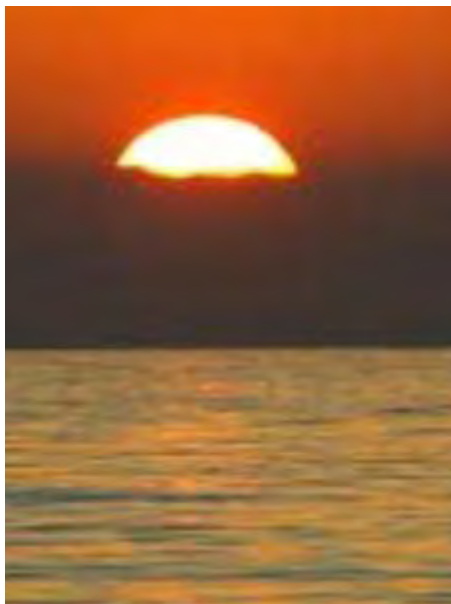


Information om human begravelse

- Inspireret af Martinus Kosmologi



[Indholdsfortegnelse](#)

Indhold	Side
1. Indledning	3
2. Hvorfor anbefaler Martinus en ny begravelseskultur?	3
3. Praktiske konsekvenser for begravelsesformen	4
4. Begravelsesarrangement	7
5. Udgifter til begravelse	9
6. Praktiske råd om Martinus-inspireret begravelse	10
7. Litteratur- og internetreferencer	12
Bilag 1 Inspiration til en mindehøjtidelighed	13
Bilag 2 Udgiftseksempler for begravelser	16
Bilag 3 Martinus-symbol 41 på gravsten	18
Bilag 4 Personlige oplysningskort til tegnebogen	20
Tillæg Personlig erklæring: "Ønsker ved min begravelse"	

1. Indledning

Når man interesserer sig for Martinus Kosmologi, er det naturligt også at gøre sig tanker om de principper for en human begravelse, som Martinus har beskrevet i sine analyser. De indebærer en anderledes begravelsesform, end den der er mest almindelig i vore dages samfund. Hvis du bliver inspireret til, at disse principper skal følges, når du selv engang forlader det fysiske plan, anbefaler vi derfor, at du hjælper dine nærmeste ved på forhånd at tilkendegive dine ønsker. Det kan gøres ved, at du nedskriver dine ønsker til begravelsen og sørger for, at disse ønsker bekendtgøres for pårørende, venner, bedemand eller andre, som til sin tid skal medvirke ved begravelsen.

I denne information fortæller vi om, hvordan en Martinus-inspireret begravelse kan foregå - ud fra de i dag kendte metoder og gældende regler i Danmark. Som tillæg hertil finder du et [skema](#), du kan bruge til at angive dine personlige begravelsesønsker.

De grundlæggende principper omkring behandling af det efterladte legeme er beskrevet af Martinus i bogen [Bisættelse](#). I samarbejde med nære medarbejdere har han tillige tilkendegivet principper omkring den praktiske begravelsesform, som blev præsenteret første gang i et særnummer af tidsskriftet Kosmos i 1972. Dette særnummer kan downloades eller læses her på hjemmesiden (se litteraturliste).

Igennem årene har enkelte danske bedemænd medvirket til at gennemføre Martinus-inspirerede begravelser, men der er behov for at øge branchens kendskab til vores ønsker. Fra Martinus Institut gør vi det bl.a. via denne information. Vi stiler mod, at det med tiden vil lykkes at etablere et egentligt samarbejde på landsplan med branchens organisationer. Vi kan nævne, at der på privat basis er oprettet et Martinus begravelsesforum på nettet, hvor interesserede kan udveksle erfaringer omkring Martinus-inspirerede begravelser herunder om det konkrete samarbejde med bedemænd og kirkegårde mv.

2. Hvorfor anbefaler Martinus en ny begravelseskultur?

De særlige tanker omkring begravelse indgår som et naturligt led i Martinus' samlede verdensbillede, hvor spørgsmål omkring livet, tilværelsen og "døden" belyses i et kosmisk perspektiv. Ikke mindst de grundlæggende principper omkring reinkarnation og næstekærlighed får en særlig betydning, når vi skal forholde os til afskeden med det fysiske liv og til behandling af det efterladte legeme.

2.1 Reinkarnation og evigt liv

Er man fortrolig med reinkarnationstanken siger det sig selv, at synet på døden ændrer sig. Tanken om, at man efter den fysiske død lever videre i bedste velgående på det åndelige tilværelsesplan, kan i høj grad bidrage til at mildne den ellers meget forståelige angst og sorg både hos den døende selv og de pårørende. Martinus forudsiger, at fremtidens begravelser og mindehøjtideligheder vil komme til at foregå i en helt anderledes lys atmosfære end den, der i dag er mest almindelig. For de, der ønsker det, er det i høj grad muligt allerede i dag at inspirere til, at ens egen begravelse bliver præget af denne lyse atmosfære.

2.2 Næstekærlighedsbegrebet

Martinus udvider forståelsen af næstekærlighedsbegrebet til også at omfatte behandlingen af det efterladte legeme efter vores fysiske død. Han inspirerer i det hele taget til en større bevidsthed om, hvad det vil sige at praktisere næstekærlighed i alle dens former. Vi vil efterhånden lære at udvikle en kærlig omsorg og respekt ikke blot for vore medmenneskers liv, men også for dyrenes og planternes liv såvel som for alle andre former for liv i verden. De levende væsener, som står os nærmest, er i virkeligheden den mangfoldighed af levende mikro-væsener, der tilsammen danner vores fysiske krop. Vi har hver især ansvaret for disse mange væseners hele livsoplevelse, og vi får en voksende bevidsthed om, hvor stor betydning det har, at vi udvikler den sundest mulige levevis både fysisk og mentalt. Netop i vor tids samfund er der stor fokus på dette område.

2.3 Omsorgen stopper ikke ved den fysiske død

Men behovet for omsorg over for vores krop stopper ikke ved den fysiske død. I bogen *Bisættelse* beskriver Martinus ud fra sit kosmiske livssyn, hvordan der fortsat findes betingelser for organisk liv på mikroniveau i den fysiske krop lang tid efter, at vi som det "afdøde" makrovæsen er overgået til det åndelige tilværelsesplan.

Citat fra *Bisættelse*, kap. 93.

Hvis man tror, at et organisk legeme ved døden straks er blottet for organisk, fysisk bevidste mikroindivider, da er man offer for en meget stor fejltagelse. Så længe der endnu er fugtighed i liget, er der også organisk, fysisk bevidste mikroindivider, der, selv om de naturligvis er meget lavtstående i deres udvikling, så dog har følelse og kan opleve fysisk smerte og pine, kan føle angst og rædsel og således kan reagere over for enhver unaturlig opløsningsproces af liget. Kun den del af liget, der udgøres af mineralmikroindividerne, er uberørte af enhver fysisk opløsningsproces, idet disse væsener kun med en meget elementær del af deres underbevidsthed er hjemmehørende på det fysiske plan og derfor ikke har nogen som helst form for dagsbevidsthed på nævnte plan, men har hjemsted i "salighedsriget". De kan derfor ikke føle nogen som helst form for smerte og lidelse, er højt hævet over al jordisk ufuldkommenhed.

Den mest kærlige og ansvarsfulde behandling af dette mikroliv består derfor i at skabe de nødvendige betingelser for, at det får lov at "uddø" i en langsom naturlig proces, hvor det efterladte legeme til slut når en ren mineraliseret tilstand. Martinus har skønnet, at denne proces under de rette betingelser vil vare et sted mellem 20 og 40 år. Det kan i virkeligheden sammenlignes med det, man i andre kulturer kender som en "mumificering". Det ideelle ville således være, at liget opbevares på en måde, der sikrer en gradvis "udtørring", så liget til sidst bliver en "mumie". Man kender denne proces fra velbevarede lig, som har været opbevaret i tørvemoser ol. Martinus mener, at man med videnskabens hjælp vil finde frem til metoder, der tillader en sådan "mumificering".

Det betyder, at der i fremtiden vil blive udviklet nye, meget mere humane begravelsesmetoder. Som led heri forudser Martinus, at anbringelse i overjordiske gravkamre – de såkaldte mausolæer - vil indgå i den fremtidige begravelseskultur. Det tillades ikke i dagens Danmark undtagen i helt særlige tilfælde. I dag må man derfor vælge de metoder, som tilnærmer sig bedst muligt til de fremtidige ideelle metoder.

I det følgende beskriver vi først, hvilke praktiske konsekvenser inspirationen fra Martinus kan have for behandlingen af det efterladte legeme, og hvilke metoder man i dagens Danmark kan vælge til en human begravelse. I et senere afsnit omtales de mulige konsekvenser for, hvordan selve begravelsesarrangementet kan tilrettelægges og gøres til en lys og kærlig afskedsceremoni.

3. Praktiske konsekvenser for begravelsesformen

3.1. Undgå ligbrænding

Dette er iflg. Martinus den vigtigste konsekvens. Ligbrænding indebærer en grusom og smertefuld fysisk drabsproces for kroppens endnu levende mikrovæsener. En sådan tilstand harmonerer ikke med vores normale humane indstilling. For at illustrere grusomheden sammenligner Martinus med den tænkte situation, at der opstod en verdensbrand i vort makrovæsen jordkloden, f.eks. som følge af sammenstød med et andet himmellegeme. Det ville ifølge sagens natur indebære ubeskrivelige rædselsscener for jordens mennesker og dyr (*Bisættelse*, kap. 9 og 87).

I Danmark er ligbrænding i dag den mest udbredte form. Valget af denne løsning skyldes mangel på viden, mener Martinus. Efterhånden som der kommer en øget indsigt i de åndsvidenskabelige analyser, og vi mennesker får en voksende human og følsom indstilling over for alt levende, vil vi uundgåeligt efterspørge mere humane begravelsesmetoder, forudser han.

3.2 Almindelig jordbegravelse er heller ikke særlig human

Set i forhold til ligbrænding er en almindelig jordbegravelse et betydeligt "mindre onde", som Martinus udtrykker det. Men denne form harmonerer i virkeligheden heller ikke så godt med vore humane idealer. Årsagen er, at det begravede legeme hurtigt udsættes for en gennemgribende forrådnelsesproces, som næsten kan sammenlignes med en "langsom forbrænding". Det overlevende univers af mikrovesener bliver også herved udsat for en ret voldsom undergangsproces.

3.3 Balsamering – et vigtigt skridt på vejen

For at dæmme op for den hurtige forrådnelsesproces kan det anbefales at få det efterladte legeme balsameret, før det begravnes. Metoden er kendt i sygehussystemet, fordi den benyttes i tilfælde, hvor afdøde skal transporteres til et andet land for at blive begravet. Den benyttes også i de helt særlige tilfælde, hvor afdøde begravnes i overjordiske gravkamre (se pkt. 3.6).

I praksis foregår balsamering på den måde, at der indsprøjtes en særlig væske i blodkredsløbet, som har den egenskab, at den præparerer liget mod forrådnelse. Retsmedicinsk Institut i København oplyser, at der i dag typisk bruges en formalinblanding, som har den virkning, at den forbinder sig med kroppens væv på en måde, der skaber et værn, (en form for beskyttende "hinde") mod bakterieangreb. I fagsproget beskriver man det sådan, at formalin er et meget "reaktivt organisk stof", som "adderer sig til de frie aminogruupper" i kroppens væv. Hvis formalin kommer i direkte kontakt med bakterierne vil den også addere til de frie aminogruupper på bakteriernes overflade og derved inaktivere dem. Det minder om den virkning, man kender fra brugen af antibiotika.

Den nuværende metode er ikke så ideel, som vi kunne ønske os, bl.a. fordi formalin i sig selv er ret "giftigt" og kræver en særlig miljøbeskyttelse i de lokaler, hvor indsprøjtningen foretages. Men formalinen opbruges hurtigt, når den forbinder sig med kroppens væv, og derfor skader den ikke de overlevende mikrovesener. Metoden er således et betydeligt "mindre onde" end at unklade balsamering, fordi den medfører et mere skånsomt forløb. Så længe beskyttelsen virker, kan de overlevende mikrovesener leve videre, indtil de dør en "naturlig død". Der vil gradvis inkarnere lavere udviklede mikrovesener og til sidst er organismen helt mineraliseret.

Vi må forvente, at der med videnskabens hjælp bliver udviklet mere forfinede og humane metoder, som kan beskytte denne proces. Når man i dag angiver sine ønsker til begravelsen, bør man derfor henvise til, at man ønsker brug af de metoder, der på det aktuelle tidspunkt anbefales som de mest humane.

3.4. Undgå obduktion og andre indgreb i kroppen

Når man vil beskytte mikrolivet i den efterladte krop, har det også stor betydning, at der ikke foretages større kirurgiske indgreb i kroppen, sådan som det f.eks. sker ved en obduktion eller en organtransplantation. Reglen er, at disse indgreb normalt kun må foretages, hvis man selv på forhånd eller ens pårørende har givet samtykke til det. Derfor er det vigtigt, at man på forhånd afklarer og tilkendegiver sin holdning til disse spørgsmål, hvilket er til stor hjælp for de pårørende. Man kan gøre det ved altid at opbevare et personligt oplysningskort f.eks. i sin tegnebog eller taske og evt. tillige de officielle obduktionskort og donorkort fra Sundhedsstyrelsen. Se eksempler i [bilag 4](#), hvor det også fremgår, hvordan man kan tilmelde sig det offentlige donorregister via internettet.

Obduktioner har primært til formål at give lægevidenskaben viden om sygdomme og dødsårsager, og der udtales i nogle tilfælde væv og andet biologisk materiale, som benyttes i den almindelige patientbehandling. I særlige tilfælde, hvor der er mistanke om strafbare forhold i forbindelse med dødens indtræden, kræver politiet en såkaldt retslægelig obduktion. Den skal udføres, uanset om man på sit kort har modsat sig obduktion - og uanset de pårørendes holdning. Politiets krav kan dog indbringes for retten, som tager stilling til kravets berettigelse. Selvom sandsynligheden for denne hændelse ikke er stor, anbefaler vi, at skadevirkningen begrænses ved, at man i sine ønsker til begravelsen angiver, at også i tilfælde af en politimæssig obduktion skal alle legemsdele bevares og begravnes samlet.

3.5. Jordbegravelse i en beskyttende kiste

Som led i beskyttelsen bør man have for øje, at det balsamerede legeme bliver begravet i en holdbar og beskyttende kiste og på et gravsted med den fornødne fredningstid, jf. nedenfor. Kisten kan med fordel have en lang holdbarhed og en god modstandsdygtighed over for jordtrykket og de påvirkninger, der sker ved selve begravelse-

sen. Gravere på kirkegårde fortæller, at der ved nedsætning af de almindelige spinkle trækister kræves stor forsigtighed for at undgå beskadigelse af kisterne. Noget af det mest holdbare, der i dag tilbydes, er kister af massivt egetræ, men de er desværre meget dyre i dagens Danmark (se pkt. 5). Som en mindre udgiftskrævende løsning kan vi anbefale en forstærket fyrretrækiste. Vi anbefaler, at man tilkendegiver over for kirkegårdspersonalet, hvor stor betydning det har, at kisten ikke bliver trykket sammen under nedsættelse og jorddækning af graven. Vi anbefaler også, at en eller flere pårørende eller bekendte selv er til stede på kirkegården og overværer, at kisten begravnes på betryggende vis.

Det gælder ligeledes på dette område, at vi må forudse mere ideelle løsninger i fremtiden. "I fremtidens kultursamfund kaster man ikke sit lig på lossepladsen", hedder det i et karakteristisk Martinus-citat (Kosmos 13/14 1981). Det, vi skal frem til, er iflg. Martinus, at liget bliver opbevaret hermetisk isoleret fra alt, hvad der frembringer forrådnelse og unaturlig opløsning af de tilbageværende livsenheder (Kontaktbrev 13.1.50). Vi har tidligere fra Institutet omtalt den mulighed, at det balsamerede legeme inden i hovedkisten bliver nedlagt i en hermetisk tillukket inderkiste af zink. Zinkkister bruges i dag primært til at beskytte mod smittefare ol., når afdøde mennesker skal transporteres til eller fra Danmark og tillige i de særlige tilfælde, hvor afdøde begravnes i overjordiske gravkamre. Derimod begravnes disse kister normalt ikke i jorden. Iflg. dansk lovgivning er det faktisk tilladt, blot der sikres en 40-årig fredning. Men de fleste danske kirkegårde tillader i dag ikke zinkkister af praktiske og miljømæssige grunde, da de har en meget lang nedbrydningstid, som endda kan være længere end gravens fredningstid. På nuværende tidspunkt kan vi derfor kun anbefale, at man stiler mod en sådan løsning til jordbegravelse, hvis man kender en kirkegård, hvor det tillades. Vi kan nævne, at der i Sverige findes en løsning, hvor det afdøde legeme i kisten nedlægges i en kraftig tilsvejset plastiksæk (en såkaldt "bodybag"), som indeholder fugtighedsabsorberende materiale. Dette er endnu ikke tilladt i Danmark, men kan måske være en af fremtidens løsninger.

3.6. Gravsted og fredningstid

De danske kirkegårdes standardfredningstider for kistegravsteder varierer fra 20-30 år afhængig af jordbundsforholdene. Disse fredningstider kan forlænges, med mindre der er tale om en anonym fællesgrav, jf. nedenfor. Med de nuværende begravelsesmetoder vurderer vi, at 20-30 års fredning normalt vil være tilstrækkelig. De tilbageværende mineralske rester af det afdøde legeme må herefter antages at være ufølsomme over for ydre påvirkninger, også selvom kroppen har været balsameret. Dog anbefaler vi minimum 30 års fredning, hvis der benyttes en forstærket langtidsholdbar kiste. Vælges en massiv egetræskiste er det et krav, at der sikres 40 års fredning. Vi skal også nævne, at nogle kirkegårde har et formelt krav om 40-års fredning ved begravelse af balsamerede legemer, uanset den valgte kistetype.

De fleste kirkegårde tilbyder mindst tre forskellige former for kistegravsteder:

- 1) De almindelige private gravsteder, hvor der også kan opsættes en gravsten
- 2) Anonyme fællesgrave (de ukendtes grav), og
- 3) En mellemting mellem 1) og 2), der kaldes for plænegravsteder. Her placeres alene en mindeplade i plænen over kisten.

Ønsker man et gravsted med en gravsten eller mindeplade, kan man overveje at markere sin interesse for Martinus' Verdensbillede ved at få Stjernesymbolet (symbol nr. 41) på stenen. Se nærmere om denne mulighed i [bilag 3](#).

Løsning 2) og 3) er velegnet, hvis man ønsker et gravsted med meget små krav til vedligehold. Hvis man vælger en anonym fællesgrav (de ukendtes grav), er der som nævnt ikke mulighed for en forlænget fredningstid.

Der findes enkelte eksempler på overjordiske mausoleer rundt om på kirkegårde i Danmark. De fleste er af ældre dato og er bygget af velstående familier efter den tids tradition. For Martinus' vedkommende lykkedes det at finde en enkel løsning, hvor kisten med hans balsamerede legeme blev placeret i et lejet mausoleum på Frederiksberg Ældre Kirkegård. Her fandtes i forvejen en bygning, som egnede sig til formålet. Uden for kirkegården tillades overjordiske gravkamre kun i få tilfælde i dagens Danmark f.eks. for kongelige og andre meget kendte personer. Martinus forudså som nævnt, at løsninger med mausoleer vil blive mere almindelige i fremtiden.



Kisten med Martinus' balsamerede legeme i mausoleum på Frederiksberg Ældre Kirkegård



Eksempel på mausoleum i USA

4. Begravelsesarrangement

4.1 En kærlig afskedsceremoni - som markerer "en ny fødsel"

Et begravelsesarrangement kan foregå på mange måder afhængig af ens personlige ønsker, livssituation, familierelationer osv. Måske ønsker man, at der holdes en Martinus-inspireret mindehøjtidelig med deltagelse af familie, venner og bekendte, som efterfølgende samles til en social sammenkomst, hvor den afdøde mindes under mere uhøjtidelige former. Men det kan også være, at man er mest stemt for en begravelse i stilhed, hvor kun de allernærmeste samles til en mindestund. Eller man ønsker at overlade det helt til de pårørende at arrangere begravelsen.

Under alle omstændigheder vil det være en god hjælp, hvis man på forhånd overvejer og nedskriver sine ønsker. På den måde giver man et kærligt budskab til de efterladte, som kan inspirere til, at afskeden kommer til at foregå i en lys og kærlig atmosfære. Og selve det, at man tilkendegiver sin indstilling, kan ofte bidrage til at lette på følelsen af sorg og vanskeligheder med at forholde sig til den fysiske død hos familie, venner og bekendte.

4.2. Borgerlig eller kirkelig begravelse – og hvor skal det foregå?

Mange Martinus-interesserede vælger en såkaldt borgerlig begravelse, hvor mindehøjtideligheden foregår i et kapel eller andet egnet lokale. I de større byer findes kapelsale ved kirker eller krematorier, som udlejes til formålet. I mindre byer er der normalt kun meget små kapeller i tilknytning til kirkegårde, hvorfor det kan være nødvendigt at finde andet lokale.

Ved den borgerlige begravelse kan man tilrettelægge et arrangement helt efter sine egne ønsker - det være sig med musik, mindeord, oplæsning, salmer, sang osv. Det kan gøres på meget forskellig måde alt efter ens per-

sonlige indstilling. I [bilag 1](#) er vist nogle eksempler på, hvordan en enkel Martinus-inspireret begravelse kan foregå. Der er tillige vist eksempler på mindeord, som kan udtrykkes ved en sådan lejlighed.

Det skal særligt nævnes, at Martinus peger på det værdifulde i at afslutte mindehøjtideligheden i det kapel eller andet lokale, hvor den afholdes – så man undgår at kæde den sammen med selve kistebegravelsen ude på kirkegården. Deltagerne vil dermed kunne opleve afskeden i højtidelighedens lyse og stemningsfulde atmosfære med fokus på den bortgaaedes liv og overgang til det åndelige tilværelsesplan. Atmosfæren ude ved gravstedet kan få en anderledes og i nogle tilfælde måske mindre stemningsfuld karakter, bl.a. fordi den påvirkes af vejrliget og de praktiske foranstaltninger med nedsænkning af kisten. Det er også værd at nævne den praktiske fordel, at højtideligheden i så fald ikke behøver at foregå tæt på kirkegården.

Nogle Martinus-interessererede foretrækker i lyset heraf helt at adskille begravelsesdelen og højtideligheden, sådan at kisten sendes direkte til begravelse på kirkegården, mens der andetsteds holdes en kombineret højtidelighed og sammenkomst uden kiste, evt. på et senere tidspunkt.

Ønsker man i stedet en kirkelig begravelse, forudsætter det normalt, at man er medlem af Folkekirken eller andet kirkesamfund. Begravelsen vil i så fald foregå under medvirken af kirkens præst og følge de normale kirkelige ritualer. Efter aftale med præsten vil det også her normalt kunne arrangeres sådan, at en repræsentant for pårørende eller venner får lov at sige nogle mindeord og omtale den afdødes indstilling til døden. Den kirkelige begravelseshøjtidelighed afsluttes på kirkegården med selve jordfæstelsen og præstens jordpåkastelse.

4.3 Udsmykning af kiste og lokale

Martinus giver også en inspiration til, hvordan man ved en mindehøjtidelighed med kiste kan understøtte den kærlige og livgivende atmosfære.

Man kan vælge, at kisten under højtideligheden bliver dækket af det officielle Martinus-flag (se illustration), som udgør et lysets og kærlighedens symbol, der symboliserer det evige, fuldkomne verdensbillede. Martinusflaget kan lånes hos Martinus Institut mod betaling af et depositum. Hvis man vælger en kirkelig begravelse, vil det afhænge af præstens indstilling, om denne tillader anvendelse af Martinusflaget.

Man kan også bede om, at der dekoreres med levende blomster i krukke eller potter frem for den meget udbredte anvendelse af afskårne blomster. Og der kan tillige vælges en udsmykning med elektrisk lys frem for den udbredte anvendelse af stearinlys eller vokslys, som kan indeholde animalske stoffer. Når mennesker i dag vælger at skabe en stemningsfuld atmosfære f.eks. med smukke bårebuketter og levende animalsk lys, sker det naturligvis i den bedste mening. Men Martinus ønsker at inspirere til en mere forfinet og livgivende atmosfære, hvor man undgår det dræbende princip ved ikke at dekorere med døende blomster og afbrænding af animalske stoffer. Via en sådan beskyttelse af de vegetabiliske og animalske livsenheder skabes der en god harmoni med den omtalte beskyttelse af mikrolivet i det afdøde legeme.

Som en konsekvens af denne indstilling vælger mange, at der i dødsannoncen bliver opfordret til, at man i stedet for påtænkte blomsterhilsner til begravelsen sender et støttebidrag til Martinus Institut eller andre humanitære formål.



Martinus' kiste under begravelseshøjtideligheden i Tivolis koncertsal

5. Udgifter til begravelse

Når man overvejer sin begravelse, er det naturligt at afveje sine ønsker i forhold til udgifterne. Mange giver udtryk for, at de ønsker begravelsesudgifterne holdt på et beskedent niveau, sådan at de ikke i uforholdsmæssig grad kommer til at begrænse værdien af den arv, hvormed man ønsker at tilgodese sine efterladte eller støtte velgørende formål.

En begravelse kan blive ret dyr i dagens Danmark. I [bilag 2](#) er vist nogle udgiftseksempler for begravelser, som er tilgængelige på internettet.

Det er ikke ualmindeligt at se et udgiftsniveau omkring 50.000 kr. for en enkel begravelse og højere for et mere omfattende begravelsesarrangement. Man kan dog heldigvis selv vælge at begrænse udgifterne. I bilaget er vist et priseksempel på omkring 20-25.000, som er baseret på en meget enkel begravelse, hvor der vælges en kirkegård med lave priser og ikke regnes med udgifter til mindehøjtidelighed.

De udgifter, der er særlige for en Martinus-inspireret begravelse, kan omfatte følgende:

- **Balsamering**

Udgiften hertil er ret beskedent, f.eks. et niveau omkring 2.000 kr, hvortil kan komme transportudgift til det sygehus, der udfører balsamering.

- **Merudgift til kiste**

Vælger man f.eks. en massiv fyrretræskiste kan merudgiften være på 4.-5.000 kr. set i forhold til en enkel standardkiste. Den særlige løsning med en massiv egetræskiste er desværre meget dyr i Danmark, typisk over 20.000 kr.

- **Forlænget fredningstid**

Det er kun aktuelt på nogle af kirkegårde. Priserne varierer meget, f.eks. fra 500 kr. til 5.000 kr. for en 10-årig forlængelse.

Udgifterne til etablering af et **kistegravsted** varierer i det hele taget meget fra kirkegård til kirkegård. Priserne er typisk højest i de store byer og mindre i små byer. Man må være opmærksom på, at de folkekirkelige kirkegårde kræver en højere betaling for gravsteder til ikke-folkekirkemedlemmer. Tillægget kan variere fra omkring 2.000 og helt op til 10.000 kr. Det gælder ikke for de kommunale kirkegårde, som findes i de store byer, men de kræver til gengæld ofte en højere etableringspris. Normalt kræves også et tillæg for gravsteder til personer, der ikke har haft bopæl i sognet eller kommunen.

Til vedligeholdelse er udgiften lavest, hvis man vælger et plænegravsted eller en anonym fællesgrav. Her betales et engangsbeløb for hele fredningsperioden. Et separat gravsted kræver normalt større vedligehold. Til gengæld kan de pårørende vælge selv at udføre vedligeholdelsen eller at betale et årligt beløb til kirkegården.

Udgifterne til en **mindehøjtidelighed og sammenkomst** kan variere meget, eller de kan som nævnt helt undgås afhængig af afdødes og de pårørendes ønsker. I de større byer findes normalt kapelsale enten ved kirker eller krematorier, som har plads til et større antal deltagere.

Endelig varierer også udgiften til **bedemand** meget afhængig af, om denne skal stå for hele begravelsen, eller de pårørende vælger selv at stå for dele af opgaverne.

6. Praktiske råd om Martinus-inspireret begravelse

Vi viser her en oversigt med nogle praktiske råd, dels til planlægning af ens egen begravelse, og dels til pårørende eller andre, som skal stå for en begravelse.

6.1 Planlæg din egen begravelse

Klargør dine personlige ønsker

Det vil give tryghed for dig selv og være til stor hjælp for dine nærmeste, hvis du på forhånd overvejer og nedskriver dine ønsker til begravelsen. Du kan gøre det på det vedlagte skema "[Ønsker ved min begravelse](#)" eller blot selv nedskrive en erklæring med dine ønsker.

Det vigtigste er, at du tager stilling til følgende:

- Undgå ligbrænding
- Undgå obduktion og organtransplantation
- Balsamering
- Særlig kiste
- Gravsted
- Borgerlig eller kirkelig begravelse
- Begravelseshøjtidelighed og sammenkomst
- Økonomi – skal udgifterne holdes på et beskedent niveau?

Hvis du ønsker at overlade nogle eller alle disse beslutninger til dine nærmeste, kan du blot angive det.

Sørg for at bekendtgøre dine ønsker

Tal med de pårørende

- Har du pårørende eller andre, som gerne vil stå for din begravelse, er det vigtigste naturligvis at gøre dem fortrolige med dine ønsker. Har man ikke direkte pårørende, kan det være en god idé at drøfte begravelsesønskerne med en kreds af venner og bekendte.

Opbevar erklæring med dine ønsker

- Det er altid en god idé, at du opbevarer den skriftlige erklæring med dine ønsker sammen med de personlige papirer og giver en kopi til dine nærmeste.

Juridisk gyldighed

- Hvis du har tvivl om, hvorvidt dine ønsker vil blive fuldt respekteret, er det særlig vigtigt, at du lader din erklæring underskrive af to vitterlighedsvidner, så der ikke kan rejses tvivl om den juridiske gyldighed. Man kan også godt indskrive nogle begravelsesønsker i sit testamente, men denne fremgangsmåde er ikke så sikker, fordi testamenter i nogle tilfælde først når at blive åbnet efter begravelsen.

Opbevar et kort i tegnebogen

- Endelig anbefaler vi, at man opbevarer et kort. f.eks. i sin pung, tegnebog eller taske med nogle vigtige oplysninger i tilfælde af pludseligt dødsfald (se nærmere i [bilag 4](#)).

Har du ikke pårørende – kontakt en bedemand

- Har du ikke pårørende eller andre, som kan stå for begravelsen, er det en god idé, at du selv på forhånd kontakter et bedemandsfirma. Du kan give dem erklæringen med dine personlige ønsker og aftale de nødvendige retningslinjer for, hvordan du til sin tid ønsker at blive begravet. Husk også at aftale en økonomisk ramme for begravelsen.

Forudbetaling af begravelse

- De fleste bedemænd kan oprette en begravelseskonto, hvis du ønsker direkte at forudbetale eller at spare op til din begravelse. Hvis du på forhånd ved, at der i det efterladte bo vil være tilstrækkelige midler til begravelsen, bør du naturligvis overveje, om der er grund at betale noget på forhånd.

6.2 Praktiske råd om Martinus-inspireret begravelse

- til pårørende eller andre, der skal arrangere en begravelse

Indlev jer i afdødes ønsker

Det enkleste er naturligvis, hvis afdøde har efterladt en erklæring med sine ønsker eller har fortalt jer om dem. De ønsker, der kan afvige fra mere almindelige begravelser, er bl.a. følgende:

- Undgå ligbrænding
- Undgå obduktion og organtransplantation
- Balsamering
- Særlig holdbar kiste, f.eks. en massiv fyrretræskiste eller i særlige tilfælde en egetræskiste
- Gravsted med en evt. forlænget fredningstid
- Borgerlig begravelse med højtidelighed i kapel eller andet egnet lokale. Nogle ønsker, at kisten føres direkte til kirkegården, og at højtideligheden holdes andet sted uden kisten
- Ønsket kan også være en kirkelig begravelse men med særlige ønsker til udsmykning af kiste og kirkerum
- En begravelseshøjtidelighed og evt. efterfølgende sammenkomst, som så vidt muligt holdes i en lys atmosfære

Er I ikke selv fortrolige med begravelsestankerne i Martinus Kosmologi, anbefaler vi, at I tager udgangspunkt i begravelsesinformationen her på Martinus Instituts hjemmeside. Om nødvendigt kan I også kontakte mennesker, der har interesse for disse tanker.

Afklar jeres egen rolle

Når døden er indtrådt, er det nødvendigt, at der ret hurtigt iværksættes de nødvendige foranstaltninger til balsamering og begravelse. Balsameringen kan med fordel udføres dagen efter dødsfaldet eller tidligst muligt derefter. Hovedreglen i Danmark er, at begravelse skal finde sted senest 8 dage efter dødsfaldet. Når afdødes legeme er balsameret, kan der dog gå længere tid. Inden I kontakter en bedemand, er det dog en god idé at få et overblik over de praktiske muligheder og hvilke opgaver, I selv vil tage jer af. Det er selvsagt også vigtigt at have et indtryk af de økonomiske muligheder.

Der findes vejledning med en række praktiske råd til pårørende på følgende offentlige hjemmesider:

- [kirkeministeriets borgerportal](#)
- [Forbrug.dk](http://forbrug.dk) - forbrugerinformation fra konkurrence- og forbrugerstyrelsen

Mange af landets kirkegårde har egne hjemmesider med oplysninger om gravsteder, fredningstider, priser osv. På hjemmesiden [Danske kirkegårde](#) findes en samlet oversigt over kirkegårde i Danmark. Derudover findes en række oplysninger på hjemmesiderne for landets bedemænd.

Hvis man ønsker at begrænse udgifterne til bedemand, er det f.eks. muligt selv at stå for en stor del af papirarbejdet, og man kan selv indgå de nødvendige aftaler om begravelsestidspunkt, leje af kapel, arrangement af højtidelighed og evt. sammenkomst samt valg af kirkegård og gravsted. Ved kirkelige begravelser skal der træffes aftale med en præst om tidspunktet og om evt. særlige ønsker til udsmykning af kiste og kirke.

Tag kontakt til en bedemand

Når I kontakter en bedemand, er det en god idé at starte med at sikre sig, at de kan håndtere de særlige ønsker ved Martinus-begravelsen, herunder balsamering og evt. levering af en god beskyttende, langtidsholdbar kiste. I kan henvise til informationen her på Instituttets hjemmeside. Samarbejdet kan i øvrigt omfatte alle opgaver ved begravelsen – eller blot den del af opgaverne, man ikke selv ønsker at stå for. Af hensyn til økonomien bør man få et forpligtende skriftligt prisoverslag, hvilket også er sædvane hos de fleste bedemænd.

Der dukker jævnligt nye tilbud og samarbejdsformer op på bedemandsområdet. F.eks. kan man i dag ”bestille en begravelse” via internettet og på den måde begrænse udgifterne til bedemand. Fra Martinus Institut har vi

ikke mulighed for at henvise til bestemte bedemænd, som er fortrolige med Martinus-inspirerede begravelser. Vi har kontaktet de landsdækkende bedemandsorganisationer, men de har ikke på nuværende tidspunkt vist interesse for et egentligt samarbejde, således som det f.eks. kendes i Sverige. Heldigvis har mange Martinus-interesserede igennem årene haft et godt samarbejde med lokale bedemænd om gennemførelse af Martinus-inspirerede begravelser, og vi håber at kunne bygge videre på disse erfaringer, jf. nedenfor.

Skab en lys atmosfære – ud fra afdødes indstilling

Ved tilrettelæggelse af mindehøjtidelighed og en evt. sammenkomst kan stiles mod, at det ud fra afdødes indstilling kommer til at foregå i en lys og kærlig atmosfære, som er mindre sørgepræget, end den ofte er ved almindelige begravelser. Men det må naturligvis anbefales, at formen ikke kommer til at virke sårende på sørgende efterladte og andre deltagere, som måske ikke er så fortrolige med afdødes særlige indstilling til døden. Hvis højtideligheden holdes i et kapel eller andet egnet lokale kan arrangementet tilrettelægges helt efter egne ønsker - det være sig med musik, mindeord, oplæsning, salmer, sang osv. Normalt vil en eller flere repræsentant(er) for familie, venner eller bekendte gerne påtage sig at fremføre nogle mindeord. Hvis man ønsker, at en foredragsholder eller anden person, der er fortrolig med Martinus' verdensbillede, skal sige nogle ord, anbefales det at tage personlig kontakt til vedkommende. Martinus Institut har normalt ikke mulighed for at henvise til personer, der påtager sig en sådan opgave.

Overvær jordfæstelsen af kisten

Vi anbefaler, at man tilkendegiver over for kirkegårdspersonalet, hvor stor betydning det har, at kisten ikke trykkes sammen under nedsættelse og jorddækning af graven. Selvom man har valgt en ikke-kirkelig begravelse og ikke slutter mindehøjtideligheden ude på kirkegården, er det også en god idé, at en eller flere pårørende eller bekendte er til stede på kirkegården og selv overværer, at kisten begravnes på betryggende vis.

Privat Martinus begravelsesforum på nettet

Vi kan nævne, at der på privat basis er oprettet et Martinus begravelsesforum på nettet, hvor interesserede kan udveksle erfaringer om gennemførelse af Martinus-inspirerede begravelser herunder om det konkrete samarbejde med danske bedemænd og kirkegårde mv.

7. Litteratur- og internetreferencer

- 1) Bogen [Bisættelse](#) af Martinus (se præsentation)
- 2) Artikel: [Gennem dødens port](#) af Martinus
- 3) [Artikel: Begravelse, bisættelse og balsamering](#) af Ole Therkelsen, Kosmos nr. 3/2011.
- 4) [Begravelsesmuligheder i Danmark](#) - Instituttets oprindelige begravelsesinformation i særnummer af Kosmos 1972
- 5) Artikel: [Kødspisning og bisættelse](#), - mikrokosmisk nært beslægtede processer af Aage Hvolby, marts 2004, 42 sider + separat dokument med illustrationer
- 6) Hjemmeside hos [kirkeministeriets borgerportal](#) - med praktiske råd om begravelser
- 7) Hjemmeside hos [Forbruger- og konkurrencestyrelsen](#) med information om begravelser
- 8) Hjemmesiden [Danske kirkegårde](#) med en samlet oversigt over kirkegårde i Danmark
- 9) [Begravelsesloven](#), bekendtgørelse af 16.6.2010

Inspiration til en mindehøjtidelighed

Eksempel på program for en enkel højtidelighed

<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">Mindehøjtidelighed</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">for</p> <p style="font-size: 1.5em; margin: 0;">N.N</p> <p style="font-size: 0.9em; margin: 0;">(25.11.1930 – 5.12.2010)</p> <p style="margin: 10px 0;">Fredag den _____ kl. 14.30</p> <p style="margin: 10px 0;">i kapellet på adressen _____.</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 20px 0;">Program</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Præludium - orgelmusik <input type="checkbox"/> Velkomst <input type="checkbox"/> Oplæsning fra bogen ”Blade af Guds Billedbog” <input type="checkbox"/> Stemningsfuldt musikstykke <input type="checkbox"/> Mindeord <input type="checkbox"/> Afdødes yndlingssang eller salme <input type="checkbox"/> Fader Vor <input type="checkbox"/> Postludium –orgelmusik (kisten bæres ud, uden følge) <p style="margin: 20px 0;">Efter mindehøjtideligheden holdes der kl. 16 en lys og venskabelig sammenkomst i selskabslokalerne på adressen _____.</p> <p style="margin: 20px 0;"><i>I overensstemmelse med NN's indstilling bedes man - i stedet for påtænkte blomsterhilsner - sende bidrag til Martinus Institut (reg.nr. 3565, kontonr. 6913170) eller til andre humanitære formål.</i></p>
--

Salmer:

Eksempler på salmer i Den danske salmebog, hvis indhold er i god harmoni med Martinus Kosmologi

Titel	Salme-nummer 1)	Titel	Salme-nummer 1)
Adams/Ussing: Nærmere Gud til dig	26	Ingemann: I Østen stiger solen op	749
Ingemann: Dejlig er jorden	121	Ingemann: Der står et slot i Vesterled	775
Oehlschläger: Lær mig o skov, at visne glad	537	Ingemann: Fred hviler over land og by	778
Wexels: Tænk, når engang den tåge er forsvunden	564	Richardt: Altid frejdig, når du går	784
Brorson: Gud ene tiden dele	661		


1) Numre i den Danske salmebog, 2002

Bilag 1/2

Eksempel på en dødsannonce

Dødsannoncer rundsendes idag ofte pr. email til kredsen af familie, venner og bekendte. Annoncer kan også bringes i aviser og på særlige sider på internettet.

Martinus' stjernesymbol (symbol nr. 41) må gerne benyttes som kendemærke i dødsannoncer
Symbolet kan kopieres her fra siden:



**Vores kære
NN**

har den 23. februar forladt denne verden.

Der holdes en mindehøjtidelighed
fredag den _____ kl. 14.30
i kapellet på _____

I overensstemmelse med NN's indstilling bedes man,
i stedet for påtænkte blomsterhilsner, sende bidrag
til Martinus Idealfond (reg. nr. 3565, konto nr.
16913170) eller andre humanitære formål.

Efter højtideligheden holdes kl. 16 en lys og
venskabelig sammenkomst i selskabslokalerne på
adressen _____

Bilag 1/3

Eksempler på mindeord ved en Martinus-inspireret begravelse

Ved en Martinus- begravelse er der ofte ønske om, at der både siges nogle mindeord om afdødes personlige liv og tillige fortælles kort om hans/hendes indstilling til døden og interessen for Martinus Verdensbillede.

Det vil naturligt være en eller flere repræsentant(er) for familie, venner eller bekendte som fremfører disse mindeord. Ofte vil en person fra kredsen også kunne give forsamlingen et indtryk af, hvorfor Martinus Verdensbillede udgjorde et vigtigt grundlag i afdødes liv. Det har især betydning, hvis en del af deltagerne ikke er bekendte med dette verdensbillede. Vi angiver her nogle stikord, der kan tjene som inspiration til denne del af mindeordene.

Stikord om NNs interesse for Martinus' verdensbillede

Det er naturligt ved denne lejlighed at tale om de tanker og den indstilling, som NN havde, når det gjaldt de store spørgsmål omkring livet og døden. Det var jo ikke hendes/hans opfattelse, at livet slutter her ved den fysiske død. Tværtimod følte hun/han sig overbevist om, at døden er en forvandling eller overgang - man kan også kalde det for en ny "fødsel" - til en anden verden, hvor livet fortsætter i bedste velgående. Der er ikke noget mystisk ved denne anden verden. Vi kan blot tænke på, at det er der, vores bevidsthed befinder sig hver eneste nat, når vi er i dyb søvn. De fleste af os kender det også i vågne situationer, hvor man ind imellem kan "falde i staver" eller dagdrømme og helt kan glemme, at man har en fysisk krop.

Det gav NN en stor tryghed at være opfyldt af disse tanker. Interessen for Martinus' verdensbillede har været et fundament i hendes/hans tilværelse. Her fandt hun/han et helt igennem logisk og samtidig lyst og kærligt verdensbillede, som er åbent for alle interesserede - uden nogen form for medlemskab. Det rummer et forsvar for alle levende væsener, og der findes ingen sekteriske tanker om, at nogen skulle høre til de "frelste" og nogen til "de fortabte". Vi er alle evige væsener, og der er noget guddommeligt i hver eneste af os. Et sådant fundament kan næsten ikke undgå at medføre et optimistisk syn på tilværelsen og på udviklingen i verden - uanset de problemer og konflikter, som ellers fylder så meget i vores hverdag.

Til NN's positive livssyn hørte forvisningen om, at døden ikke er noget, vi behøver at frygte. Den indgår i livets naturlige kredsløb som en solnedgang fra den fysiske verden og en solopgang i den åndelige verden. Når vi selv er med til at skabe en smuk solnedgang gennem kærlige tanker og kærlig væremåde, bliver der også tale om en smuk solopgang i den nye verden. Der befinder NN sig nu - ikke kun på et kortvarigt gæstebesøg som under nattesøvnen. Nu får hun/han lov til at opleve et længere "ferieophold" af rigtig mange års varighed, hvor hun/han lever frigjort fra den fysiske krop. Det betyder, at det hun/han oplever, er det, som hun/han tanke- og følelsesmæssigt er på bølgelængde med. Og i denne verden vil vi også stadig kunne opleve hinanden, f.eks. under søvnen, når der er bølgelængder af kærlige tanker og følelser imellem os.

Vi sender dig de kærligste tanker med på din rejse i åndens og lysets verden. Tak for alt det, du har været for hver enkelt af os. Tak for dit venskab og din kærlighed. Tak for inspirerende tanker og et berigende samvær. Vi sender også en kærlig tanke til dit efterladte fysiske legeme, som har båret din personlighed og nu gives tilbage til jorden. Vi siger farvel og tak for alt, hvad du gav os. Ikke et farvel for altid - men et farvel så længe, indtil vi mødes igen i et kærligt gensyn.

Udgiftseksempler for begravelse

Bilag 2/1

Kilde: Oplysninger på Internettet, forår 2011

Vi viser her nogle eksempler på begravelsesudgifter, som kan udledes af de tilgængelige oplysninger bl.a. på internettet. Formålet er at give en indikation af det mulige udgiftsniveau ved forskellige former for begravelse, som kan vejlede ved valg af den ønskede løsning. Man må være opmærksom på, at der især er meget store forskelle på kirkegårdenes takster. Hvis gravstedets placering ikke betyder så meget kan vælges et sted med fordelagtige takster evt. i en anden by. Der kan også forekomme forskellige former for tillæg, som det fremgår af bemærkningerne.

I kolonne I er vist et eksempel med en meget enkel begravelse uden udgifter til højtidelighed og valg af en kirkegård med lave takster.

Niveau	I	II - III	Bemærkninger
1. Bedemand, i alt	10-15.000	17.000 - 35.000	
Balsamering, inkl. transport	3.000	3.000 3.000	
Kiste, alm. standardkiste	3.000		
- fyrretræ, massiv	7.000	7.000	Inderkiste af zink ca. 5.000 kr.
- Egetræ, massiv			20.000
Ilægning i kiste, rustvogn mv.	2.000	2.000 2.000	Tillæg uden for normal arb. tid
Kistebærere		1.000 - 2.000	Kun hvis der ikke er pårørende eller andre, som kan bære
Honorar, administration	2.000	4.000 - 8.000	
2. Højtidelighed, i alt	0	2.500 - 9.000	
Annoncering	-	500 - 1.000	
Brug af kapel eller kirke	-	500 - 5.000	Tillæg for begravelser uden for normal arbejdstid
Pyntning af kiste og kapel/kirke	-	1.000 - 2.000	
Orgelmusik og evt. korsang	-	700 - 1.500	
3. Sammenkomst	0	4.000 - 8.000	
4. Kistegravsted, i alt (se eksempler på næste side)			
- plænegravsted, inkl. renholdelse	7.000	15.000 - 30.000	
- separat gravsted, inkl. renholdelse		22.000 - 40.000	
5. Samlet begravelsesudgift			
- med plænegravsted/ukendtes grav	20-25.000	40.000 - 80.000	
- med separat gravsted		45.000 - 90.000	

Udgifter til kistebegravelse på kirkegård

Bilag 2/2

Kilde: Oplysninger på Internettet, forår 2011

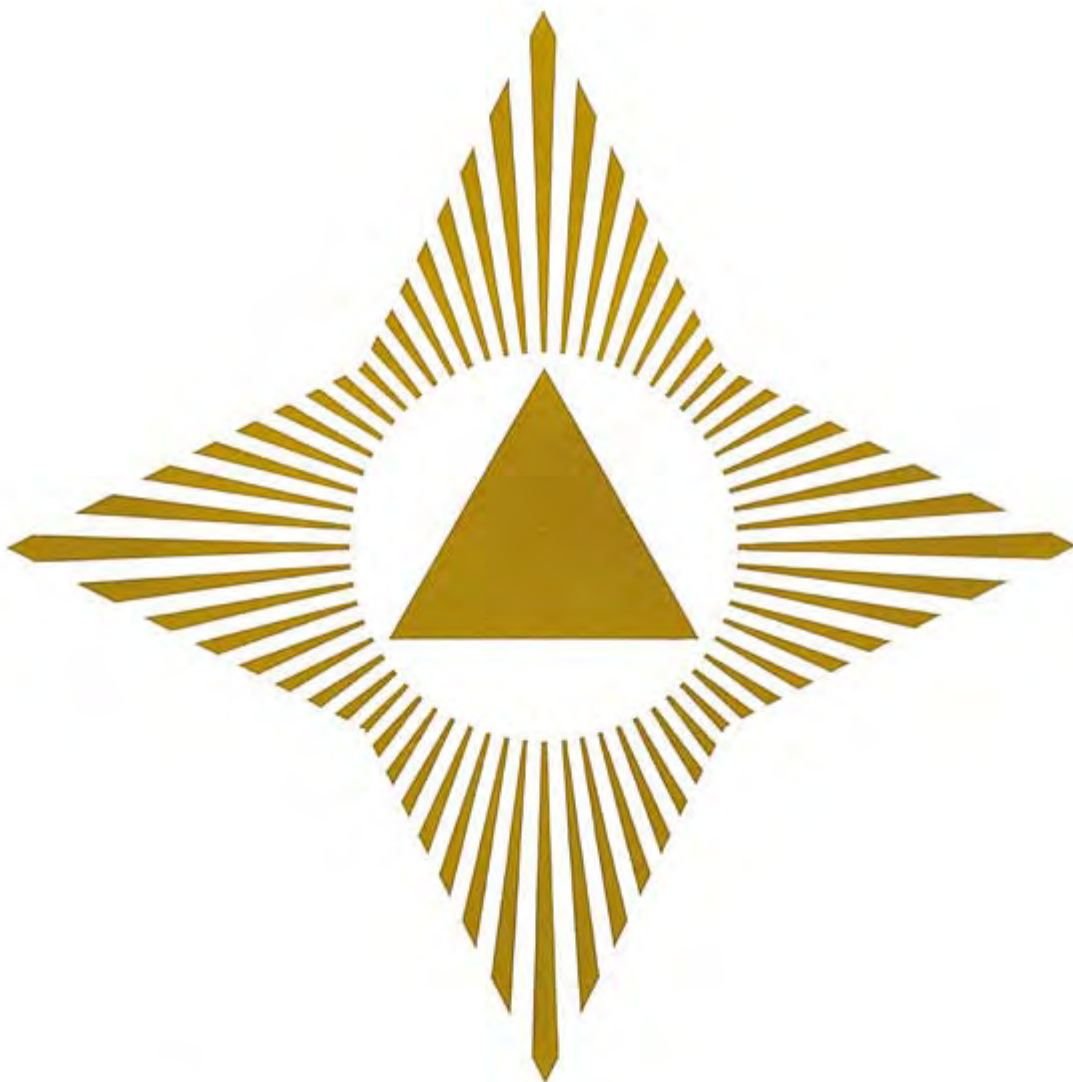
Niveau	I	II - III	Bemærkninger
1. Erhvervelse, gravning	1.500	3.500 - 15.000	Tillæg ved begravelse uden for normal arb.tid
2. Forlængelse af fredningstid, 10 år	500	2.000 - 5.000	
3. Renholdelse, plænegravsted (20-30 år)		7.000 - 8.000	Skal forudbetales for hele perioden
- anonym fællesgrav (20-30 år)	5.500	6.000 - 7.000	Skal forudbetales for hele perioden
- separat gravsted, 20-30 år		12.000 - 15.000	Kan i stedet betales som årlig afgift. Tillæg for fuld vedligehold og pyntning. Pårørende kan også selv stå for hele vedligeholdelsen
- separat gravsted, årlig udgift		500 800	
4. Mindeplade til plænegravsted		3.000 - 4.000	
5. Gravsten		5.000 - 7.000	
6. Martinus' stjernesymbol			
- indgraveret i sort		750	Anbefales til plænesten
- indgraveret i guld			1.250
- på bronzeplade			1.250
7. I alt, plænegravsted med mindeplade		15.000 30.000	
8. I alt, anonym fællesgrav (ukendtes grav)	7.000	9.500 - 22.000	
9. I alt, separat gravsted		22.000 40.000	
10. Tillæg for udenbys beboere	500	2.500 - 6.000	
11. Tillæg for ikke-folkekirkemedlemmer	2.000	5.000 - 10.000	Gælder ikke for kommunale kirkegårde, som findes i de store byer

Bilag 3/1

Martinus symbol nr. 41

Stjernesymbolet

Til indgravning på gravsten



© Martinus Idealfond 1994

Reg. 41

Til de vandret liggende plænesteen anbefales, at symbolet indgraveres i sort.

Martinus symbol nr. 41

Stjernesymbolet

- På bronzeplade -



Fås i flere størrelse



Bilag 4/1

Personlige oplysningskort til tegnebogen

Vi foreslår, at du altid opbevarer et personligt oplysningskort hos dig, f.eks. i din tegnebog, pung eller taske. Her kan angives vigtige oplysninger om behandling af dit afdøde legeme, og hvem der skal kontaktes. Det mindsker risikoen for, at der i tilfælde af pludselig død bliver foretaget handlinger, som strider mod dine ønsker. Se eksempel nedenfor. Du kan supplere med de officielle obduktionskort og donorkort fra Sundhedsstyrelsen, hvorpå man evt. også kan angive mere differentierede oplysninger om sine personlige valg. Se næste side.

(Kortet kan klippes ud, foldes og opbevares i et plastomslag)

Ved min død - In case of my death	
Jeg ønsker, at min krop ikke udsættes for obduktion, organtransplantation eller andre indgreb – udover en balsamering før begravelsen. Jeg ønsker ikke ligbrænding. En erklæring med mine personlige begravelsesønsker findes opbevaret i min bolig.	
Tag venligst kontakt til følgende/Please contact:	
_____	_____
Navn/name	Telefon/Tel.
_____	_____
Navn/name	Telefon/Tel.
Ved min død - In case of my death	
På bagsiden af dette kort har jeg angivet vigtige forholdsregler i tilfælde af min død. Mit navn er/My name is:	
_____	_____
Navn/name	CPR-nummer

Adresse/Address	

Dato og underskrift/date and signature	

