

Meditación universal para todo tipo de personas

Tomado del libro "Peaceful Dying, Joyful Rebirth" de Tulku Thondup

Incluso si la persona que está muriendo o que ya ha fallecido no es budista ni abierta al budismo, las siguientes fórmulas resultarán benéficas, seguras y respetuosas. La persona que ayuda puede utilizar todas ellas o adaptar alguna parte de las mismas para ser de auxilio a una persona en el proceso del morir o en el bardo. Se basan en principios budistas, pero tienen cualidades universales.

- Imagine que en el cielo usted mira la fuente de bendiciones como seres de luz. Estos seres de gran belleza, amor incondicional, gozo ilimitado, asombrosa paz, poder profundo y total apertura envían rayos luminosos de calidez y amor en todas las direcciones con amor.
- Los haces luminosos surgen de la fuente de bendiciones. Estas luces llenan toda la atmósfera con un sentimiento de profunda paz y alegría que elimina toda la oscuridad de la confusión, la tristeza y el miedo.
- Se escucha el sonido de palabras, sonidos o plegarias de celebración que llenan la atmósfera como una sinfonía. Sienta la alegría ilimitada, la paz asombrosa y la apertura total creadas por las vibraciones de esos sonidos.
- Piense y sienta que la persona que -está enferma o- murió está viendo las luces de bendiciones, escuchando los sonidos y sintiendo el amor, paz y apertura ilimitada, las cualidades de la luz de bendiciones.
- Por último, sienta que usted y la persona -enferma o- que ha fallecido se funden en un estado indivisible, en el la matriz de la luz ilimitada de paz y alegría totales. Descanse y relájese en esa sensación por todo el tiempo que pueda. Repita esto una y otra vez.
- De vez en cuando, exprese sus profundas aspiraciones pensando o diciendo "Que [nombre de la persona -enferma o- fallecida] esté con las luces de bendiciones y goce de paz y alegría en el bardo y en todas sus vidas futuras".