

Phowa: Recordando a los Difuntos

Práctica otorgada por Sogyal Rinpoche
Retiro "Compassionate Living, Fearless Dying"
San Diego, Ca. USA, Nov. 26 – Dic. 5, 2010

Rinpoche dice que es bueno recordar a nuestros muertos y ésta práctica se puede hacer sin importar el tiempo que haya transcurrido desde su muerte.

1. Postura
2. Motivación
3. Relajación
4. Meditación
5. Oraciones preliminares
6. Visualización:

Imagina frente a ti la imagen de (los) muerto (s)



Sobre su cabeza se encuentra Amitabha, Avalokiteshvara y Vajrapani a su derecha e izquierda.

7. Plegaria: POR TU BENDICIÓN, TU GRACIA Y TU GUÍA, POR EL PODER DE LA LUZ QUE BROTA DE TI: QUE

TODO SU KARMA NEGATIVO, SUS EMOCIONES DESTRUCTIVAS, SUS OSCURECIMIENTOS Y BLOQUEOS SEAN PURIFICADOS (aquí veo que son purificados) Y ELIMINADOS (y veo que así es).

QUE SE SEPA PERDONADO (veo que así es) POR TODO EL DAÑO QUE PUEDA HABER PENSADO Y HECHO.

QUE CUMPLA ESTA PROFUNDA PRÁCTICA DE PHOWA Y TENGA UNA MUERTE BUENA Y PACÍFICA, Y POR EL TRIUNFO DE SU MUERTE, QUE PUEDA BENEFICIAR A TODOS LOS DEMÁS SERES, VIVOS O MUERTOS.

8. Disolución: El cuerpo del difunto se disuelve. Al disolverse ese cuerpo producto de karma negativo se disuelve también su karma negativo. Queda transformado en la esfera verde y el HRIH que sale disparado como flecha y se funde en Amitabha. Se disuelven las apariencias.

9. Dedicación del mérito.