

En la tradición del budismo tibetano, se considera al Phowa como la práctica más valiosa y efectiva para la muerte. La palabra *phowa* significa la transferencia o expulsión de la conciencia al estado de la verdad. Su éxito depende de la invocación de la presencia de un buda (un ser completamente iluminado), combinado con nuestra receptividad y devoción, así como con la familiaridad que se logra por haber efectuado la práctica repetidamente durante nuestra vida.

Fuente: Christine Longaker
Programa Internacional de Ayuda Espiritual de la Organización RIGPA
Mayo 25, 2010

Traducción: Rosy B., Casa Tíbet México sede Monterrey, Febrero 2011

Phowa Esencial

Esta práctica de Phowa Esencial no es solo para el momento de la muerte, también es útil como ayuda para sanar a nivel físico y emocional.

Esta práctica puede ser usada:

- a) Para el momento de la muerte.
- b) Como apoyo espiritual a otros que estén muriendo, en el momento de la muerte y después de la muerte, adaptando la práctica a sus propias creencias espirituales.
- c) Para purificar remordimientos, dolor y negatividad.
- d) Para contrarrestar nuestro sentimiento de impotencia ante las tragedias y los desastres naturales, al ofrecer la práctica para el beneficio espiritual de quienes están sufriendo.
- e) Para toda la vida y así debido a la familiaridad, devoción y confianza su poder especial se hará evidente cuando la ejecutes justo en el momento de la muerte.

Cuando se usa como apoyo a otra persona que está muriendo, puedes hacer la práctica cada vez que la visites; el momento más importante de llevarla a cabo es justo en el momento de la muerte o tan pronto como te informen de su muerte. Si no te es posible estar presente en el momento de la muerte, entonces visualízate a ti mismo junto al difunto en el sitio donde ocurrió la muerte mientras llevas a cabo ésta práctica.

Práctica Esencial de Phowa

Siéntate en silencio y aquieta tu mente.

Establece la motivación: Por esta muerte adoptaré solo la actitud del estado mental iluminado, afecto amoroso y compasión, y alcanzaré la perfecta iluminación por el bien de todos los seres conscientes, tan ilimitados como el espacio.

Invocación

Invoca en el espacio frente a ti la presencia de un buda o Ser Divino por quien sientas devoción. Observa su forma no como de carne y hueso, sino de luz radiante. Toma conciencia de que las perfectas cualidades de éste ser: sabiduría, compasión ilimitada y poder sin límite para beneficiar a los seres, son cualidades de tu propia naturaleza de sabiduría.

Esta Presencia Divina se encuentra vívidamente presente, respirando, y sus ojos te ven con amor y compasión. Si no puedes visualizar con claridad a un buda o Ser Divino, entonces simplemente imagina en el espacio frente a ti a una Presencia luminosa, brillante y amorosa, quien es la encarnación de la verdad. Relájate profundamente mientras estableces una conexión personal con ésta Presencia que has invocado.

Pidiendo

Con toda sinceridad, reconoce en ti los aspectos que requieren purificarse, perdón y bendición. Reconoce todo lo que te produce arrepentimiento, daño, negatividad; emociones destructivas que deseas soltar y purificar. Toma conciencia del lugar en tu cuerpo donde hay enfermedad o debilidad, incluso si existe un miedo de padecer enfermedad en alguna parte específica de tu cuerpo. Reconoce toda duda, miedo, viejas heridas que se encuentran en tu corazón y necesitan ser sanadas, necesitan amor. Y ahora con total sinceridad pide la ayuda de esta Presencia Divina que se encuentra enfrente de ti.

Recibiendo la bendición

Inmediatamente, este buda o Presencia Divina responde y desde su corazón te envía amor y compasión en la forma de un torrente de rayos de luz que te llenan y saturan completamente. Permite que estos rayos de luz entren en ti, te purifiquen y te llenen de perdón, energía sanadora, confianza y amor incondicional. Siente que estos brillantes rayos de luz de amor y compasión disuelven todos tus miedos y defensas de tal forma, que te encuentras totalmente inmerso en luz. Para hacerte más receptivo puedes recitar una plegaria corta o un

mantra durante esta parte de la práctica.

Visualiza que estas bendiciones te llenan, purifican y transforman cada aspecto de tu cuerpo y mente, incluso tus recuerdos más dolorosos, cualquier daño que hayas causado y te hayan causado, todo arrepentimiento.

Después de un tiempo, siente que la purificación se ha efectuado completamente y tu cuerpo y mente se encuentran completamente transformados en luz. En un instante, tu ser, que ahora es de luz, se dirige hacia la Presencia Divina que has invocado, se disuelve en su corazón y se funden, como el agua se funde en el agua, como la luz se mezcla con la luz.

Permanece en este estado de paz, tanto como puedas. En esta simpleza natural no dual, que es tu verdadera naturaleza. Si surgen pensamientos o la sensación de un “yo”, déjalo ir, permite que se disuelvan de vuelta en este vacío. Suelta todo pensamiento y emoción, y permanece en total naturalidad.

Para finalizar permite que tu conciencia se centre de nuevo en tu cuerpo. Toma la determinación de tratar de mantener éste estado de presencia pura conforme te involucres en tus actividades diarias. Si notas que has perdido este estado presente, con gentileza trae la mente a casa, a su verdadera naturaleza, una y otra vez.

Dedicando la práctica

Dedica la práctica al terminar, compartiendo el mérito de las bendiciones y sabiduría obtenidas con todos los seres, pidiendo que puedas ayudarles de cualquier forma que te sea posible a liberarse del sufrimiento, brindarles felicidad y ulteriormente ayudarles a reconocer la paz duradera de la verdadera naturaleza de su mente inmortal.

Phowa Esencial para otros

Puedes hacer ésta práctica para cualquier otra persona que se encuentre enferma o muriendo, exactamente de la misma forma que la haces para ti, solo que en lugar de visualizar a un buda o Presencia Divina en el espacio frente a ti, la visualizas sobre la coronilla de la otra persona. Pide en el nombre de tu amigo(a), y visualiza que ésta Presencia le envía rayos de luz, purificándole y transformándole. Visualiza a la otra persona completamente purificada, y transformada en un ser de luz que viaja y se funde con la Presencia Divina.

