

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

Para una Muerte Súbita

Cuando alguien muere súbitamente y no tienes mucho tiempo, como por ejemplo en un accidente, puedes hacer una forma abreviada de Phowa Esencial.

1. Mientras permaneces a su lado, invoca fuertemente la presencia radiante de un buda o Ser Divino.
2. Visualiza que de ésta presencia se emana compasión en forma de luz y llena el espacio que les rodea (tanto a ti como al muerto) con protección y bendiciones.
3. Visualiza que la conciencia del recién fallecido toma la forma de una pequeña esfera de luz.
4. Visualiza que rápidamente sale de su cuerpo como si fuera una estrella fugaz y se disuelve en el corazón de la Presencia Divina.
5. Al dedicar la práctica reza para que la persona se libere de cualquier sufrimiento, confusión, agitación o caos provocado por su muerte, para que logre morar en la luminosidad y el espacio todo permeante

de la naturaleza de su propia mente, y así pueda beneficiar a todos los seres, especialmente a aquellos que han quedado atrás.

Después, puedes hacer la práctica de Phowa completa por esta persona, cada semana, durante 7 semanas, el mismo día de su muerte.

Sogyal Rinpoche

Programa Internacional de Asistencia Espiritual / Mayo 2010