

Phowa Sufi de la Luz Infinita

Esta sadhana está basada en la práctica tibetana de la transferencia de consciencia al Reino Puro de Amitabha.

Sentados, con la espalda recta, recitamos nuestra toma de refugio y recitamos los cuatro pensamientos inconmensurables.

Que todos los seres sintientes obtengan la felicidad y sus causas.

Que todos los seres sintientes estén libres del sufrimiento y de sus causas.

Que todos los seres estén libres del apego y de la aversión.

Que todos los seres sintientes alcancen la iluminación.

Seguidamente practicamos Shamata o Anapanasati durante al menos quince minutos para calmar la mente. Después visualizamos, sobre nuestra coronilla, un espacio sin límites cuajado de Luz Clara igualmente infinita. Las tres características de esta Luz son las tres características de nuestra propia mente original, Luz Clara infinita, bondadosa y con la capacidad de conocer.

Esta visualización viene directamente del “Corazón” de Dios, Padre Absoluto, sin opuestos, y es una de Sus manifestaciones. Dentro de Él se unifican todos los contrarios, se diluyen todos los términos y se reagrupan forma, espíritu y mente.

A continuación recitamos la siguiente oración o una similar:

Me postro con mi cuerpo, palabra y mente lleno de fe y admiración sinceras.

Hago ofrecimientos materiales y lleno el cielo ilimitado con billones de ofrecimientos exquisitos transformados mentalmente.

Declaro y ofrezco para su purificación cualquier acción negativa realizada con engaño que haya cometido desde tiempos sin principio.

Me regocijo en las incontables acciones virtuosas realizadas por los seres ordinarios y en las inconcebibles acciones virtuosas realizadas por los seres superiores.

Por favor, Dios mío, bendice a todos los seres con Tu Compasión.

Dedico los méritos pasados, presentes y futuros para la completa iluminación de todos los seres.

Seguidamente imagino que pongo a los Pies de la Deidad, que la visualizo como Luz Clara sobre mi coronilla, miles de hermosos ofrecimientos: Flores, incienso, gemas, frutos, semillas, pan tierno, paisajes preciosos, lugares encantadores etc.

Después hago al menos 21 postraciones, tocando con la frente el suelo, y recitando esta oración o cualquier otra semejante:

Padre, Invencible más allá de todo mal, dotado con todas las virtudes, Destructor de enemigos, el Más Clemente, el Más Compasivo, Rey magnífico, a Ti solo te adoramos, en Ti solo tomamos refugio, me postro ante Ti, te hago ofrecimientos, y me refugio en Ti. Por favor, derrama sobre mí tus infinitas bendiciones.

Después, con devoción sincera, me concentro en la Luz Clara sobre mi coronilla, de donde fluye hacia abajo, por mi canal central, un néctar de cinco colores. Desde ahí fluye por todos los demás canales de mi cuerpo, llenándolo completamente con una luz de néctar gozoso.

Todos los obstáculos, como la enfermedad y la muerte prematura, son purificados completamente. Todas las fuerzas negativas desaparecen totalmente, especialmente el aferramiento a la existencia mundana. Se me concede el poder para tener éxito en la transferencia de la conciencia

Mi cuerpo queda claro como el cristal y traslúcido como un arcoíris.

Oración:

Dios Bendito, por favor, présteme atención. Deseando liberar a todos los seres del vasto océano del sufrimiento samsárico y llevarlos a todos hasta el gozo supremo de la completa iluminación, me doy cuenta de que yo mismo debo llegar a ser un Budha.

Así, me determino a realizar esta tarea, con Su Permiso, por la fuerza de la acumulación de todos mis méritos pasados, presentes y futuros y de la inmutable promesa de todos Sus Santos, y por el poder de la sabiduría y de la verdad absoluta, que yo, en el mismísimo momento de mi muerte, pueda ser librado de renacer en cualquier reino inferior y bajo cualquier aspecto desafortunado. Que pueda alcanzar la Iluminación en esta vida, durante el Estado Intermedio, en mi próximo renacimiento o que pueda recibir la instrucción necesaria para ello de un maestro realizado bendecido por Usted.

Visualizamos lo siguiente con claridad:

El principio de nuestra conciencia individual es visualizado como una gota brillante de energía blanca-roja en el centro de la rueda-canal del corazón, dentro de mi canal central. Desde aquí puedo mirar hacia arriba dentro de la Luz Clara de Dios, la Sabiduría de la no-dualidad, que es vívidamente clara como la superficie de un espejo, aunque brilla con cinco colores. De repente tengo la sensación de que Dios, mirando hacia abajo y viendo la gota de energía radiante en mi corazón, dice:

Hijo mío (o hija mía) ¡Levántate!

Así, con gozosa expectación, anhelamos partir.

Ahora recita lo siguiente o algo parecido:

Desde tiempos sin principio he estado en una confusión constante dando vueltas en la existencia samsárica. Atrapado en el aferramiento y en el apego, he experimentado un sufrimiento continuo. A no ser que abandone esta mente engañada de aferramiento, nada podrá serme de beneficio definitivo. Nada es seguro en samsara excepto que todos los placeres mundanos acaban muriendo. Este aferramiento y esta mente ignorante son el lazo que me ata al giro implacable de la rueda de la existencia condicionada. Anhele ir con mi Señor, donde ni siquiera existe la palabra sufrimiento y de donde nunca podré caer de nuevo en la miseria del samsara. Con el poder de la convicción perfecta, me preparo para partir y permanecer junto a mi Señor.

Alabanza

Dios Bendito, eres el sol que disipa toda oscuridad y la panacea que cura toda enfermedad.

Eres el guía perfecto que lleva a todos los seres hacia la gozosa libertad, en Tus Benditas Manos encomiendo mi espíritu.

Oración para el momento de la muerte

En el momento que llegue el mensajero de la muerte, por favor, Dios Bendito, ven instantáneamente a por mi espíritu.

Aconséjame para que abandone el aferramiento a la existencia mundana e invítame a que vaya junto a Ti.

Cuando la tierra se hunda en el agua y se perciba la apariencia similar a un espejismo, y mi boca se seque y tenga un gusto insoportable. Por favor, ven y dime que no tenga miedo e inspírame un coraje sincero.

Cuando el agua se hunda en el fuego y se perciba la apariencia similar al humo, y mi lengua engorde y pierda mi habla, por favor, muéstrame Tu Luz brillante y dame solaz y gozo pacífico.

Cuando el fuego se hunda en el aire y se perciba la apariencia similar a las luciérnagas, y el calor de mi cuerpo y la luz de mis ojos se desvanezcan rápidamente, por favor, ven y llena mi mente con el sonido de la sabiduría del Dharma.

Cuando el aire se hunda en la conciencia y se perciba la apariencia similar a una lámpara de mantequilla, y mi cuerpo se haga como la tierra y mi respiración cese por completo, por favor, llévame directamente junto a Ti.

Y entonces, que el gancho que emana de tu Luz Clara, entre por mi coronilla, descienda por mi canal central, enganche mi mente, en el centro de mi pecho, y me lleve hasta Tus Pies.

Aunque deba ir al estado intermedio por la fuerza de mi karma negativo, rescáteme con Su Compasión Paternal e inspíreme con la visión clara que ve a todos los seres totalmente puros, que oye todos los sonidos como enseñanzas del Dharma, y que ve todos los lugares como Tu reino puro.

Después visualiza con claridad lo siguiente:

Desde la Luz Clara del Corazón de Dios desciende hasta mi coronilla un tubo de luz blanca radiante y forma allí un vínculo de unión indestructible. Ahora hay un pasaje sin obstrucción entre mi mente muy sutil, la gota energía blanca-roja de la luz clara en el centro de mi corazón, y la Luz Clara similar a un espejo del Corazón de Dios.

Después, de repente, una fuerza de absorción tira de mi gota de energía hacia arriba lo mismo que un imán atrae las limaduras de hierro. Contéplalo con concentración en un solo punto.

La oración para el logro

Dios Bendito, por favor, libéranos a mí y a todos los demás seres de las dificultades y temores del proceso de la muerte y del estado intermedio del plano de después de la muerte.

Guíame con facilidad hacia tu corazón de sabiduría e inspírame para que renuncie completamente al aferramiento a la existencia mundana y para que tenga éxito al transferir mi conciencia. Eres mi único Liberador. Por favor, llévame con gran compasión hasta Ti.

La Técnica

Ahora, con claridad cristalina y una concentración vívida, visualiza tu mente muy sutil en tu corazón, en la forma de la gota de energía blanca y roja muy gozosa y radiante; el tubo de luz blanca radiante, y el corazón claro y radiante de Dios. Imagina que la gota es el viajero, el tubo de luz blanca es el camino, y el Corazón de Dios es el destino.

Ahora invierte el flujo de los vientos-energía que se mueven hacia abajo en tu cuerpo y lleva al resto de los vientos-energía hacia dentro y hacia arriba a través del canal central reteniendo la respiración.

Mientras aguantas la respiración, centra tu concentración unidireccionalmente en la gota blanca-roja muy gozosa de tu corazón.

Cuando sientas que es el momento de irte, la mente muy sutil, que es más ligera que una pluma, decide ir hacia el corazón de Dios. Cuando exhales, recita el mantra AL.

Tu conciencia, como la gota gozosa, vuela como una flecha para encontrarse y mezclarse con la sabiduría clara, no dual y radiante del Corazón de Dios, por la fuerza de la concentración y de los vientos-energía que fluyen hacia arriba. Permanece ahí con concentración en un solo punto tanto como gustes

Cuando sientas que es el momento de que traer de vuelta al cuerpo el principio de la conciencia, visualiza la gota blanca-roja en el centro de

espacio claro y radiante del corazón de Dios. Mientras traes la gota hacia tu corazón, recita el mantra LAH.

Para las primeras 3 repeticiones, visualiza que la gota va hacia el Corazón de Dios, después 21 veces sólo hasta tu coronilla, después 3 veces más hasta el Corazón de Dios.

Desde alguna parte de la Luz Clara del Corazón de Dios, sobre tu coronilla, sale un flujo inagotable del elixir claro y gozoso de la inmortalidad que entra por nuestro canal central y llena completamente nuestro cuerpo, renovando su fuerza vital y otorgándonos el poder de la longevidad.

Ahora el tubo se llena de la Luz de Dios y se disuelve en mi canal central. La Luz Clara de Dios y mi corazón-esencia se hacen indestructiblemente Uno. Mi coronilla queda sellada con un sello vajra, una cruz, o cualquier otro símbolo que sea sagrado para usted.

Piensa con convicción:

He recibido la realización de la vida que no muere.

Ahora, si queda tiempo, repite esta oración.

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de Budha y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, al Estado Iluminado.

Que todos los seres y yo mismo, debido a nuestros méritos en los tres tiempos, alcancemos rápidamente la Iluminación, con el Permiso de Dios.