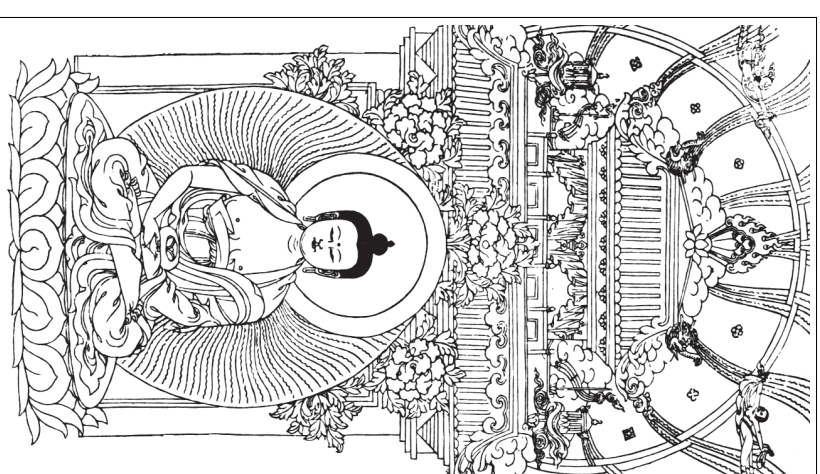


Phowa de Amitayus



*Fundación para Preservar la Tradición Mahayana
Servicios de Educación*

Compuesto por Lama Thubten Yeshe



Buda Amitaba
Artista desconocido.

Departamento de Educación

de la FPMT



El propósito del Departamento de Educación de la Oficina Internacional de la FPMT es servir a las necesidades de los centros de Dharma y de los individuos en lo que concierne a los materiales educativos y espirituales del budismo tibetano, lo que incluye textos de oraciones y de prácticas, sadanas de retiro, y otros materiales de práctica, diversos textos de estudio y traducciones, imágenes de deidades para la meditación, y materiales curriculares para los programas de estudio en los centros de Dharma de la FPMT.

Uno de nuestros principales objetivos es servir de depositarios de una amplia variedad de textos de práctica principalmente de la tradición guelug, especialmente los escritos o traducidos por Lama Zopa Rimpoché y Lama Thubten Yeshe. Trabajamos en estrecha colaboración con Lama Yeshe Wisdom Archive, Boston, Massachusetts, que sirve como depositario de los comentarios y transcripciones de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché y Lama Yeshe.

Si podemos serle de alguna utilidad, por favor, contacte con nosotros en:

Education Department
 FPMT International Office
 125B La Posta Road
 Taos, New Mexico 87571 USA
 Tel: (505)758-7766
 Email: materials@fpmt.org

Phowa de Amitaba



Aquí se recoge el método técnico para transferir la conciencia al reino puro de buda Amitaba.

Preliminares

Limpia el lugar de meditación, pon una imagen de Amitaba, haz muchos ofrecimientos, y ponte mirando al oeste (o visualiza que lo haces).

Refugio y motivación de bodichita

Toma refugio en la triple gema y genera una motivación de bodichita mientras recitas la siguiente oración con concentración y devoción.

Voy por refugio hasta que esté iluminado
 Al Buda, al Dharma y a la asamblea suprema.
 Que por el mérito de dar y demás perfecciones,
 Pueda convertirme en un buda para beneficiar a todos los seres. (3x)

Sang gyä chhö dang tshog kyí chhog nam la
 Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi
 Dag gi jin sog gyi päi sö nam kyí
 Dro la phän chhir sang gyä drub par shog (3x)

Los cuatro pensamientos incommensurables

Que todos los seres tengan la felicidad y su causa.
 Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de su causa.
 Que todos los seres alcancen esa felicidad sin límites.
 Que todos los seres estén libres del apego y de la aversión, que hacen a unos próximos y a otros distantes.

Visualización de guru buda Amitaba

Visualiza lo siguiente con claridad y concentración.

Sobre mi coronilla en un trono con un loto, el sol y la luna se sienta guru buda Amitaba en la postura vajra. Su cuerpo sagrado es radiante y rojo como un rubí. Tiene un rostro y dos manos que reposan en el gesto de la contemplación en un solo punto. Sostiene un bol de néctar. Lleno del elixir de la inmortalidad y viste los hábitos azafrán de la pureza moral. Su coronilla está marcada con un OM blanco brillante, su garganta con un AH rojo radiante, y su corazón con un HUM azul marino. Desde el HUM de su corazón irradia una luz ilimitada que llena todo el espacio. Esta luz penetra especialmente en el reino puro de Amitaba, que está al Oeste, invocando a buda Amitaba, a los ocho grandes bodhisatvas que se muestran como leones, y a la vasta asamblea de bodhisatvas masculinos y femeninos que residen en el reino puro del Oeste. Todos ellos entran en el chakra de la coronilla de guru Amitaba, descienden por su canal central, y se funden con su corazón. Él y ellos se han unificado y son de una sola esencia.

Mantén este pensamiento con concentración en un solo punto.

La oración de las siete ramas Opcional cuando hay poco tiempo.

Esta práctica purifica la mente de impresiones venenosas y de sus resultados de sufrimiento, y potencia la mente con una energía saludable al cultivar las extensas impresiones virtuosas y dedicar sus resultados positivos para el objetivo último, la suprema felicidad de la iluminación para todos los seres.

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

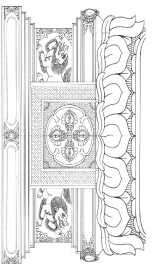
Hago ofrecimientos materiales y lleno el cielo ilimitado con billones de ofrecimientos exquisitos transformados mentalmente.

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, guru buda, permanece con tu forma vajra actual hasta que el samsara se vacíe totalmente.

Visualiza un trono enojado marcado con un vajra en cruz.



Cuidado de los Libros de Dharma



Los libros de Dharma contienen las enseñanzas del Buda; tienen el poder de proteger contra un renacimiento inferior y de señalar el camino de la liberación. Por tanto, deben ser tratados con respeto – mantenidos fuera del suelo y de lugares donde la gente se sienta o por donde camina – y no se debe caminar sobre ellos. Deben cubrirse o protegerse cuando sean transportados y deben guardarse en un lugar alto y limpio, separado de otros materiales mundanos. No se deben colocar otros objetos sobre los libros y materiales de Dharma. Se considera que es una forma inadecuada y un karma negativo mojarse los dedos para pasar las páginas. Si es necesario deshacerse de materiales escritos de Dharma, deben quemarse en vez de arrojarse a la basura. Cuando se queman textos de Dharma, se nos ha enseñado que primero se recite una oración o un mantra, como OM, AH, HUM. Después, visualiza que las letras de los textos (que se van a quemar) se absorben en la AH y la AH se absorbe en ti, transmitiéndole su sabiduría a tu continuo mental. Después, mientras sigues recitando OM, AH, HUM, puedes quemar los textos.

Lama Zopa Rimpoché nos ha recomendado que no se quemen las fotos o imágenes de los seres sagrados, deidades, o cualquier otro objeto sagrado. Por el contrario, deben colocarse con respeto en una estupa, un árbol u otro lugar limpio y elevado. Se nos ha aconsejado que se pongan en una estructura pequeña como una casita para pájaros, y después que se selle la casita. De esta manera, la imagen sagrada no acabará en el suelo.

Colofón:

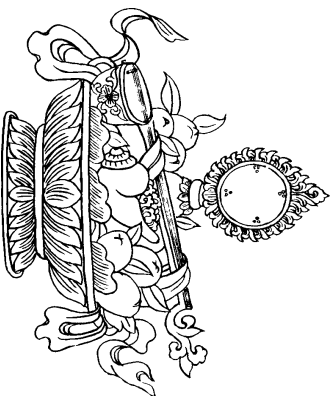
Esta técnica para el logro fue compuesta el 3 de febrero de 1981 en el Centro de Retiros Tushita por Lama Thubten Yeshe, según las escrituras y la transmisión oral. Ha salido a la luz por una petición de guelong Stefano Piovella y fue editado originalmente por Ngawang Chotok.

Posteriormente, se añadieron algunas secciones por guelong Pende Hawter como clarificación a partir de un comentario oral de Lama Zopa Rimpoché.

Ha sido corregido ligeramente y reformateado por Ven. Constance Miller para el Departamento de Educación de la FPMT, noviembre de 1997. Edición revisada, julio de 2001.

Traducido al español por Luis Fernández Portillo (traducción no revisada).

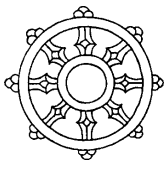
© FPMT, Inc., 2001



Y haz girar la rueda del perfecto Dharma por la causa de los seres.

Visualiza una rueda de 1000 radios.

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



Go sum gü p'ai go nä chhag tshäl lo
 Ngö sham yi trül chhö trin ma lü bül
 Thog me nä sag dig tung tham chä shag
 Kye phag ge wa nam la je yi rang
 Khor wa ma tong bar du leg zhug nä
 Dro la chhö kyi khor lo kor wa dang
 Dag zhän ge nam jang chhub chen por ngo

Ofrecimiento del mandala del universo

Opcional cuando hay poco tiempo.

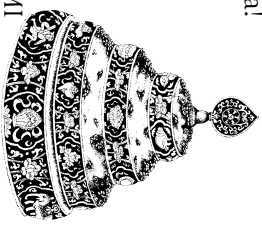
Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores

Adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna

La imagino como un campo de buda y la ofrezco.

¡Que todos los seres vivos disfruten de esta tierra pura!

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram
 Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di
 Sang gyä zhing du mig te til wa yi
 Dro kün nam dag zhing la chö par shog



IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Incluye las siguientes peticiones:

Que pueda practicar el pho-wa en el momento de la muerte y que pueda hacer lo mismo por los demás;

Que todos los seres sean liberados del sufrimiento de los reinos inferiores y ser llevados a los reinos superiores;

Y con tu gancho, por favor, llévame a tu reino de gozo.



Prostraciones*Opcional cuando hay poco tiempo.*

Guru, invencible más allá de todo mal, dotado con todas las virtudes, tatagata, destructor de enemigos, buda totalmente completo y perfecto, rey magnífico, guru Amitaba de luz ilimitada, me postro ante ti, te hago ofrecimientos, y me refugio en ti. Por favor, derrama sobre mi tus infinitas bendiciones. (21x)

La ma tön pa chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par
dzog päi sang gyä päl gyäl wa lama ö pag me la chhag tshäl lo chhö do
kyab su chhi wo jin gyi lab tu söl (21x)

Después, con una devoción sincera, me concentro en guru Amitaba. De su cuerpo sagrado fluye hacia abajo por mi canal central una luz de néctar de los 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 y en tomar renacimiento en el reino puro del Oeste [Skt. *Sukhavati*/Tib. *Devachen*]. Mi cuerpo queda claro como el cristal y traslucido como un arcoiris.

Oración para la motivación de bodichita y dedicación

Gurus, budas y bodisatvas del pasado, presente y futuro que vivís en las diez direcciones del espacio, especialmente buda Amitaba y los ocho grandes bodisatvas en el aspecto de leones, por favor, prestadme atención. Desearo liberar a todos los maternos seres del vasto océano del sufrimiento samasárico y llevarlos a todos hasta el gozo supremo de la completa iluminación, me doy cuenta de que yo mismo debo llegar a ser un buda. Así, me determino a tomar renacimiento en el reino puro del Oeste y a escuchar enseñanzas directamente del propio buda Amitaba. Por tanto, por la fuerza de la acumulación de todos mis méritos pasados, presentes y futuros y de la inmutable promesa de todos los tatagatas, y por el poder de la sabiduría y de la verdad absoluta, que yo, en el mismísimo momento de mi muerte, tome un renacimiento inmediato y espontáneo sobre una flor de loto totalmente abierta cara a cara con la forma brillante de buda Amitaba. Que pueda obtener sin dificultad la capacidad de escuchar las enseñanzas directamente de la boca de buda Amitaba. Que pueda desarrollar



Amitayus
Artista desconocido

Cuando sientas que es el momento de que traer de vuelta al cuerpo el principio de la conciencia, visualiza la gota-energía blanca-roja en el centro de espacio claro y radiante del corazón de guru Amitaba. Mientras traes la gota-energía hacia tu corazón, recita el mantra KAAH.

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

Amitaba entonces se transforma en Amitayus. Mientras recitas el mantra de Amitayus (OM AMARANI JIVAN TTYE SVAHA) visualiza lo siguiente:

Desde el bol de néctar de guru Amitayus sale un flujo inagotable del elixir claro y gozoso de la inmortalidad, que entra por mi canal central y llena completamente mi cuerpo vajra, renovando su fuerza vital y otorgando el poder de la longevidad.

Ahora el tubo, el loro, la luna, el sol y guru Amitaba se funden en luz y se disuelven en mi canal central. Guru Amitaba y mi corazón-esencia se hacen indestructiblemente uno. Mi coronilla queda sellada con un sello vajra.

Piensa: "He recibido la realización de la vida que no muere".

Ahora, si queda tiempo, repite la oración de la motivación de bodichita y de dedicación.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas

Pueda alcanzar rápidamente el estado de Amitaba

Y llevar a todos los seres vivos, sin excepción,

A ese estado iluminado.

Que todos los seres y yo, debido a nuestros méritos de los tres tiempos, nazcamos de un hermoso loro en el mandala puro y gozoso del Conquistador, y que recibamos la predicción directamente del Conquistador de la luz infinita.

las seis perfecciones trascendentes hasta su última compleción, y que pueda concluir las diez etapas del camino del bodhisatva. Que pueda obtener toda la sabiduría, el amor y el poder de miriadas de budas en incontables campos de buda, más numerosos que todos los átomos del ilimitado universo.

Visualiza lo siguiente con claridad:

El principio de la conciencia (la mente muy sutil de la luz clara) 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 del corazón de guru Amitaba, la sabiduría de la no-dualidad, que es vívidamente clara como la superficie de un espejo, aunque brilla con cinco colores. Guru Amitaba, mirando hacia abajo y viendo la gota de energía radiante en mi corazón, dice: "Por favor, hijo mío (o hija mía), levántate". Con gozosa expectación, anhelo partir.

Ahora recita lo siguiente:

Desde tiempo 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, ningún buda ni bodhisatva puede 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. Anhelo ir al reino puro de Amitaba donde ni siquiera existe la palabra "sufrimiento" y de donde nunca puedo caer de nuevo en la miseria del samsara. Con el poder de la conficción perfecta, me preparo para partir y permanecer en el reino iluminado de Amitaba.

Albanza

Eres como 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

Con el gancho rojo radiante que emana de tu corazón.

Oración para el momento de la muerte *Opcional cuando hay poco tiempo.*

En el momento que llegue el mensajero de la muerte,

Por favor, ven instantáneamente desde tu reino puro.

Aconséjame para que abandone el aferramiento a la existencia mundana

E invítame a que vaya a tu reino puro.

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 con 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 cara 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 a tu reino puro con la luz radiante de tu cara brillante.

Y entonces, que el gancho rojo radiante
 Que emana de tu corazón puro
 Entre por mi coronilla, descienda por mi canal central,
 Enganche mi mente muy sutil de la luz clara y me lleve a tu reino puro.

Aunque deba ir al estado intermedio por la fuerza de mi karma negativo,
 Que todos los budas y bodisatvas me rescaten con el poder del Dharma
 E inspírame con la visión pura que ve a todos los seres totalmente puros,
 Que oye todos los sonidos como enseñanzas de Dharma, y ve todos los lugares como tu reino puro.

Después visualiza con claridad lo siguiente:

Desde el corazón de guru Amitaba descende 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 el corazón claro similar a un espejo de guru Amitaba. Después, de repente emana un gancho radiante de luz roja desde el corazón de guru Amitaba, descende

por el pasaje y engancha firmemente la gota-energía delicada y pura de la luz clara en mi corazón.

O bien puedes visualizar que el corazón de guru Amitaba tira de la gota-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

Guru buda Amitaba, esencia de la verdad perfecta de la triple gema, valeroso que liberas a todos los seres de las ataduras de la existencia mundana y que los llevas al reino sublimemente gozoso de la budeidad, 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 a 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 a tu reino puro.

La técnica

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

Ahora invierte el flujo de los vientos-energía que se mueven hacia abajo y lleva al resto de los vientos-energía hacia dentro y hacia arriba a través del canal central reteniendo la respiración del vaso. Mientras aguantas la respiración, centra tu concentración unidireccionalmente en la gota-energía blanca-roja muy gozosa en 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 guru Amitaba. Cuando exhalas, recita el mantra HIC. Tu conciencia, como la gota-energía gozosa, vuela como una flecha para encontrarse y mezclarse con la sabiduría clara, no dual y radiante del corazón de guru Amitaba, 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.