

PRATICA DEL PHOWA (INDIVIDUALE)

1. RILASSAMENTO
2. DISIDENTIFICAZIONE
3. POSIZIONARSI NEL SE' SUPERIORE (nel cerchio luminoso del "Noi") recitando mentalmente il mantra "Noi siamo l'Anima..."
4. INVOCARE, NEL CIELO DAVANTI A NOI, LA PRESENZA DI LUCE A NOI PIU' CONSONA E RAPPRESENTATIVA DELLA NOSTRA SPIRITUALITA' (es. il Cristo, il Maestro, la Madonna, un santo di cui è particolarmente devoto, etc.).
5. CONCENTRARE LA MENTE, IL CUORE E LO SPIRITO (=mantenere la posizione nel "SE'-NOI) ED INVOCARE MENTALMENTE:

*"MEDIANTE LA TUA BENEDIZIONE, LA TUA GRAZIA E LA TUA GUIDA,
MEDIANTE IL POTERE DELLA LUCE CHE DA TE RIFULGE,
POSSANO IL MIO KARMA NEGATIVO, LE EMOZIONI DITRUTTIVE, GLI
OSCURAMENTI E I BLOCCHI ESSERE PURIFICATI E RIMOSI,
POSSA SAPERMI PERDONATO PER TUTTO IL MALE FATTO CON IL
PENSIERO E CON LE AZIONI,
POSSA IO COMPIERE LA PROFONDA PRATICA DEL PHOWA E FARE UNA
MORTE BUONA E SERENA.
ATTRAVERSO IL TRIONFO DELLA MIA MORTE, POSSA IO BENEFICIARE
TUTTI GLI ESSERI, VIVI O MORTI.*
6. IMMAGINARE CHE LA PRESENZA DI LUCE DA NOI EVOCATA RISPONDA ALL'INVOCAZIONE CON UN SORRISO AMOREVOLE, EMAMANDO DAL SUO CUORE AMORE E COMPASSIONE IN UN FASCIO DI RAGGI LUMINOSI.
PENETRANDO DENTRO DI NOI I RAGGI PULISCONO E PURIFICANO TUTTO IL NOSTRO KARMA NEGATIVO, LE EMOZIONI DISTRUTTIVE E GLI OSCURAMENTI CHE SONO LA CAUSA DELLA SOFFERENZA.
SENTIRSI COMPLETAMENTE IMMERSO NELLA LUCE.
7. VEDERSI COMPLETAMENTE PURIFICATO E RISANATO DAL FASCIO DI LUCE CHE EMANA DALLA "PRESENZA"
8. IMMAGINARE IL NOSTRO CORPO DISSOLVERSI NELLA LUCE.
ORA SIAMO UN CORPO DI LUCE CHE SI INNALZA NEL CIELO E SI FONDE, INSEPARABILMENTE, CON LA PRESENZA DI LUCE.
9. RIMANERE IL PIU' A LUNGO POSSIBILE IN UNO STATO DI UNITA' CON LA "PRESENZA"

PRATICA DI ACCOMPAGNAMENTO PHOWA

1. RILASSAMENTO

2. ALLINEAMENTO CON LA PROPRIA ANIMA

3. POSIZIONARSI NEL SE' SUPERIORE (nel cerchio luminoso del "Noi") e mentalmente recitare il mantra "Noi siamo l'Anima..."

4. VISUALIZZARE sopra la sua testa in alto la "sua" Madonnina illuminata di luce dorata (quale forma rappresentante il punto più alto della sua spiritualità)

5. CONCENTRARE la mente, il cuore e lo spirito (=mantenere la posizione nel "SE'-NOI) e invocare mentalmente:

*"MEDIANTE LA TUA BENEDIZIONE, LA TUA GRAZIA E LA TUA GUIDA,
MEDIANTE IL POTERE DELLA LUCE CHE DA TE RIFULGE,
POSSANO IL SUO KARMA NEGATIVO, LE EMOZIONI DISTRUTTIVE, GLI
OSCURAMENTI E I BLOCCHI ESSERE PURIFICATI E RIMOSSI;
POSSA ESSERE PERDONATO PER TUTTO IL MALE FATTO CON IL
PENSIERO E CON LE AZIONI,
POSSA FARE UNA MORTE BUONA E SERENA
ATTRAVERSO IL TRIONFO DELLA SUA MORTE, POSSANO ESSERE
BENEFICIATI TUTTI GLI ESSERI, INCARNATI O DISINCARNATI".*

6. IMMAGINARE CHE LA MADONNINA RISPONDE ALL'INVOCAZIONE CON UN SORRISO AMOREVOLE, EMAMANDO DAL SUO CUORE AMORE E COMPASSIONE IN UN FASCIO DI RAGGI LUMINOSI CHE PENETRANO IN LUI pulendo e purificando tutto il suo karma negativo, le emozioni distruttive e gli oscuramenti.

7. VEDERLO COMPLETAMENTE IMMERSO NELLA LUCE.

Lui è totalmente purificato e risanato dal fascio di luce che emana dalla Madonnina.

8. IMMAGINARE IL SUO CORPO DISSOLVERSI NELLA LUCE.

9. ORA LUI E' UN CORPO DI LUCE CHE SI INNALZA NEL CIELO E SI FONDE, INSEPARABILMENTE, CON LA BEATIFICANTE PRESENZA DI LUCE (LA MADONNINA)

10. Rimanere il tempo che si vuole "fissando" interiormente questo suo stato di unità con la Madonna.

METODO 2

1. come prima
2. come prima
3. come prima

4. Dopo aver visualizzato la Madonna (come prima)
IMMAGINARE LA SUA COSCIENZA COME UNA SFERA DI LUCE all'altezza del cuore che saettando dentro di lui vola come una stella cadente al Cuore della Madonna.

5. LA LUCE DELLA SUA COSCIENZA (lui) SI DISSOLVE FONDENDOSI CON LA MADONNINA.

6. Rimanere il tempo che si può "fissando" interiormente questo suo stato di unità con la Madonna.

IN SINTESI

1. ALLINEARSI E POSIZIONARSI NEL "SE'-NOI"
2. VISUALIZZARE LA MADONNINA LUMINOSA E COMPASSIONEVO-SOPRA DI LUI IN ALTO.
3. I SUOI RAGGI LUMINOSI SCENDONO SU DI LUI PURIFICANDONE L'INTERO ESSERE.
4. VISUALIZZARLO PURIFICATO CHE SI DISSOLVE IN LUCE E SI FON-DE CON LA MADONNINA.

NOTA: Le pratiche possono essere alternate dipendendo dal momento, tempo, disponibilità o facilità nell'esecuzione. L'efficacia è sempre la stessa. Più si pratica più lui sarà purificato.

Continuare la pratica in ogni momento possibile durante il decorso della malattia ma soprattutto (punto essenziale) nel momento dell'ultimo respiro, oppure subito dopo preferibilmente prima che il corpo venga disturbato o manipolato.

CONSIGLI: (magari con qualche scusa) tenere una candela e magari una foto della sua Madonna vicino a lui. In silenzio praticare il Phowa senza che lui se ne accorga.

Se invece lui arriverà a voler pregare la Madonna, allora spiegarle la pratica magari nella sua forma più semplice o comunque nella sua essenzialità.