

# **Libro Tibetano de los Muertos**

**o**

## **Bardo Thodol**

---

*Traducción de la versión inglesa de Timothy Leary (1920-1996)*

Acrescido de un comentario de Bartolome Sastre

### **PRIMER BARDO**

Oh, amigo

El tiempo camina hacia ti para buscarte nuevos planos de la realidad.

Tu ego y tu nombre están en el juego de acabar.

Estas poniéndote enfrente de la Luz Clara.

Tú estás experimentando en esta realidad.

En el estado de libertad del ego donde todas las cosas son como un cielo vacío sin nubes.

Y el intelecto desnudo y limpio es como un trasplante vacío.

En este momento conoce por ti mismo y habita en este estado.

Lo que es llamado muerte del ego está viniendo hacia ti.

**Recuerda:**

Esta es la hora de la muerte y renacimiento.  
Aprovecha de esta muerte temporal para obtener el perfecto estado.  
Ilumínate.  
Concentrado en la unidad de todos los seres vivientes.  
Mantenido sobre la Luz Clara.  
Usalo para alcanzar el entendimiento y el amor.  
Si tú no puedes mantener la felicidad de la iluminación y si tú estás deslizándote dentro del contacto del mundo exterior.

**Recuerda:**

Las alucinaciones que puedes experimentar ahora, las visiones e introspecciones te enseñarán mucho sobre ti mismo y el mundo.  
El velo de la rutinaria percepción será cambiado en tus ojos.  
Recuerda la unidad de todas las cosas vivientes.  
Recuerda la gloria de la luz clara.  
Déjate guiar a través de tu nueva vida que viene.  
Déjate guiar a través de las visiones de esta experiencia.  
Si te sientes confuso, invoca la memoria de tus amigos y de tus maestros.  
Trata de alcanzar y conservar la experiencia de la luz clara.

**Recuerda:**

La luz es la energía vital.  
La llama sin fin de la vida.  
Un ondulante y siempre cambiante torbellino de color puede apoderarse de tu visión.  
Esta es la incesante transformación de la energía.  
El proceso vital.

No temas.  
Entrégate a él.  
Únete.  
Forma parte de ti.  
Tú eres parte de él.

**Recuerda también:**

Más allá de la continua y fluyente electricidad de la vida es la última  
realidad.

El Vacío.

Tu propio saber, formado en la no-posesión de forma o color, es  
naturalmente vacío..

La realidad final.

El Todo bondad.

El Todo paz.

La Luz.

Resplandeciente.

El movimiento es el fuego de vida desde el cual todo viene.

Únete.

Forma parte de ti.

Más allá de la luz de la vida es el pacífico silencio del Vacío.

La quieta felicidad más allá de todas las transformaciones.

La sonrisa de Buda.

El Vacío no es la nada.

Inobstruido, brillando, conmoviendo, feliz.

El vacío es principio y final él mismo.

Consciencia de diamante.

El Todo Bondad Buda.

Tu propia consciencia, brillando, vacía e inseparable

No-pensamiento, no-visión, no-color, es vacío

El intelecto brillando y lleno de felicidad y silencioso. Este es el

estado de perfecta iluminación.  
Tu propia consciencia, brillando, vacía el inseparable del gran  
cuerpo resplandeciente,  
no tiene nacimiento, ni muerte.  
Es la inmutable luz que los tibetanos llaman Buda Amitabha.  
El saber de la no-forma comenzando.  
Conocido esto es suficiente.  
Reconocer el vacío de tu propia consciencia para ser dominio de  
Buda  
Permanece en este reconocimiento y tú mantendrás el estado de la  
divina mente de Buda.

## **SEGUNDO BARDO**

### **Recuerda:**

Ahora vas a experimentar tres Bardos.  
Tres estados de la pérdida del yo.  
Primero aparece la clara luz de la realidad.  
Vienen luego los juegos de alucinaciones fantásticamente variados.  
Más adelante encontrarás el estado de reentrada.  
De volver a tener un yo.  
Oh, amigo.  
Puede ser que tu experiencia sea de trascendencia del yo, la salida  
de tu antiguo propio yo.  
Pero tú no eres el único.  
A todos les llega alguna vez.  
Eres afortunado al tener gratuitamente esta experiencia de  
renacimiento que se te ofrece.  
No te apegues con esa debilidad a tu viejo Yo.  
Incluso si te apegas a tu mente, ya has perdido el poder de

mantenerla.  
Por la lucha no podrás conseguir nada en este mundo alucinatorio.  
No te apegues.  
No seas débil.  
Cualquiera que sea el miedo o terror que te embargue  
No olvides estas palabras.  
Introduce su significado en tu corazón.  
Sigue adelante.  
Aquí mismo está el secreto vital del conocimiento.

Recuerda, oh amigo:  
Cuando el cuerpo y la mente se separan, experimentas una rápida  
visión de la verdad pura, sutil, radiante, brillante.  
Vibrante, gloriosa.  
No temas.  
Esta es la radiación de tu verdadera naturaleza.  
Reconócelo.  
Desde la niebla de esta radiación viene el sonido natural de la  
realidad.  
Reverberando igual que mil truenos simultáneos.  
Este es el sonido natural del proceso de tu vida.  
Por tanto no te asustes.  
No te aterrorices.  
No tengas miedo.  
Para ti es suficiente saber que estas apariciones son  
las formas de tu propio pensamiento.  
Si no reconoces tus propias formas de pensamiento.  
Si olvidas tu preparación.  
Las luces te deslumbrarán.  
Los sonidos te atemorizarán.  
Los rayos te aterrorizarán  
La gente a tu alrededor te confundirá

Recuerda la llave de las enseñanzas  
Oh, amigo.  
Estos reinos no vienen de algún lugar exterior a tu ego.  
Vienen de tu interior y brillan sobre ti.  
Tampoco las revelaciones vienen de ningún otro lugar.  
Existen desde la eternidad dentro de las facultades tu propio  
intelecto.  
Reconoce que son de esta naturaleza.  
La llave de la iluminación y de la serenidad durante  
el período de diez mil visiones es simplemente ése:  
Descanso, relax.  
Únete a él.  
Acepta encarecidamente las maravillas de tu creatividad.  
No te apegues ni estés asustado.  
Ni atraído ni repelido.  
Sobre todo, no hagas nada sobre las visiones.  
Existen solamente dentro de ti.

### **La fuente**

(Ojos cerrados, estímulos externos ignorados)

Oh, bien nacido, escucha con cuidado:  
La energía radiante del origen,  
semilla de la que vienen todas las formas vivientes brota hacia  
afuera y golpea contra ti con una luz tan brillante que tú apenas  
podrás mirar.  
No te asustes.  
Esta es la Energía del Origen que ha estado radiando billones de  
años.  
Siempre manifestándose en otras formas.  
Acéptala.  
No intentes intelectualizarla.

No juegues con ella.  
Fúndete con ella.  
Déjala fluir a través de ti.  
Piérdete con ella.  
Fúndete en el Halo de Luz de arco Iris.  
En el corazón de la lanza de la energía.  
Obtén el dominio de Buda en el reino central.

### **Síntomas físicos**

Oh amigo, escucha con atención.  
Los síntomas corporales que tú estás sintiendo no son efecto  
químico.  
Ellos indican que tú estás luchando contra el conocimiento  
de sentimientos que sobrepasan tu experiencia normal.  
Tú no puedes controlar estas ondas universales de energía.  
Deja que los sentimientos se fundan todos sobre ti.  
Hazte parte de ellos.  
Permítete a ti mismo latir con las vibraciones de tu alrededor  
Relájate.  
No luches.  
Tus síntomas desaparecerán tan pronto como todo  
rastros de ego concentrado, esforzándose, desaparezca.  
Acéptalos como el mensaje del cuerpo.  
Dales la bienvenida.  
Goza de ellos.

## **El fluir interno de procesos arquetípicos**

(Ojos cerrados, estímulos externos ignorados, aspectos intelectuales)

Oh bien nacido, escucha con atención:

El fluir de la vida está girando a través de ti

Una demostración infinita de formas y sonidos puros.

Deslumbrantemente brillante.

Siempre cambiante

No intentes controlarla

Fluye con ella

Experimenta los antiguos mitos cósmicos de creación y manifestación

No intentes comprender

Hay muchísimo más tiempo para esto más tarde

Fúndete con ella

Déjala fluir a través de ti

No hay necesidad de actuar o pensar

Se te están enseñando las grandes lecciones de evolución, creación y reproducción.

Si tú intentas retenerlo, puedes caer en mundos infernales y sufrir intolerable miseria creada por tu propia mente.

Evita jugar a interpretaciones

Evita pensar, hablar o hacer

Ten fe en la corriente de la vida

Confía en tus compañeros en esta acuosa jornada

Fúndete en la Luz de Arco Iris

En el Corazón del Río de las formas creadas

Obtén el dominio de Buda en el Reino preeminentemente feliz

**La corriente del fuego de la unidad interna**  
(Ojos cerrados, estímulos externos ignorados, aspectos  
emocionales)

Oh bien nacido, escucha con atención:  
Estás fluyendo hacia fuera y hacia dentro de la fluida unidad de la  
vida

El éxtasis del fuego orgánico te abrasa todas las células  
Las duras, secas, frágiles cascadas de tu ego están lavándose en el  
infinito mar de creaciones

Fluye con ella

Siente el pulso del corazón del sol  
Deja que el rojo Buda Amitabha barra a lo largo de ti.

No temas el éxtasis

No resistas la corriente

Recuerda, todo el exultante poder viene de dentro  
Confía en la fuerzamarea arrastrándote dentro de la unidad con  
todas las formas vivientes

Deja que tu corazón estalle en el amor por toda la vida  
Deja que tu sangre caliente chorree hacia fuera dentro del océano  
de toda la vida

No estés atado al poder estático

El viene de ti.

Déjalo fluir

No Intentes apresar tus viejos temores corporales.

Deja que tu cuerpo se funda con el flujo caliente.

Deja que tus raíces se sumerjan dentro del cuerpo de la vida  
caliente

Flota en el mar del Arco Iris

Consigue el dominio de Buda en el reino llamado  
AMOR EXULTANTE.

**La estructura de la onda vibración de las formas externas**  
(Ojos abiertos, gran interés en el estímulo externo visual,  
intelectuales)

Oh bien nacido, escucha con atención:

En este punto te puedes dar cuenta de la estructura  
en formas de ondas del mundo que te rodea.

Todo lo que tú ves se disuelve en vibraciones de energía  
Mira fijamente y te darás cuenta del baile eléctrico de la energía  
Ya no hay cosas ni personas sino solo el movimiento directo de  
partículas

Tu conciencia ahora dejará tu cuerpo y se introducirá en el río de  
ondas rítmicas.

No hay necesidad de hablar ni de acción

Deja que tu cerebro se convierta en un receptor de las radiaciones

Todas las interpretaciones son producto de tu mente.

Quítatelas de encima.

No tengas miedo.

Maravíllate en la fuerza natural de tu propio cerebro

La sabiduría de tu propia electricidad

Estate quieto y espera

A medida que el mundo tridimensional se deshace,  
puedes sentir pánico

Te puedes sentir apegado por el pesado  
y aburrido mundo de los objetos que ahora estás dejando.  
En este momento, no te asustes de la trasparente, radiante,  
cegadora onda de energía

Deja que tu intelectualidad descanse

No tengas miedo de los rayos pegajosos de la luz de la vida  
la estructura básica de la materia, la forma básica de la  
comunicación en ondas.

Atiende quietamente y recibe el mensaje  
Ahora tendrás la experiencia directa de la revelación de las formas  
primarias.

### **Las ondas vibratorias de la unidad externa**

(Ojos abiertos, gran interés por el estímulo exterior tal como las  
luces, o los movimientos, aspectos emocionales)

Oh bien nacido, escucha atentamente:

Estás experimentando la unidad de todas las formas vivientes  
Si la gente te parece hecha de goma y sin vida, como muñecos de  
plástico,

No te asustes

Esto sólo es un esfuerzo de tu ego para mantener su identidad  
separada.

Permítete sentir la unidad de todo, mézclate con el mundo  
alrededor tuyo

No tengas miedo

Disfruta el baile de los muñecos, los crea tu propia mente

Relájate y siente el éxtasis de las vibraciones de energía  
atravesándote

Disfruta la completa unidad de la materia y la vida

La luminosidad radiante es un reflejo de tu propia conciencia

Es un aspecto de tu naturaleza divina

No te sientas adherido a tu antiguo ser humano

No estés alarmado por los nuevos y extraños sentimientos que  
estás teniendo

Si ahora te sientes atraído por tu ser antiguo

Volverás para otra etapa del juego existencial

Ten confianza y mantente sin temor

Te mezclarás en el corazón del sagrado Ratnasambhava

En un halo de luz arco iris  
Y conseguirás liberación en el dominio dotado de gloria

### **El circo de la retina**

Oh bien nacido escucha atentamente:  
Estás ahora percibiendo el baile mágico de las formas  
Dibujos estáticos y caleidoscópicos explotan a tu alrededor  
Todas las formas posibles aparecen vivas delante de tus ojos  
El circo de la retina  
El incesante juego de los elementos  
Tierra, Agua, Aire, Fuego.  
En forma y manifestaciones que siempre cambian  
Deslumbrándote con su complejidad y variedad  
Relájate y disfruta el río de movimiento  
No te apegues a ninguna visión ni revelación  
Deja que todo pase a través de ti  
Si te vienen experiencias molestas  
Deja que te pasen como lo demás  
No luches contra ellas  
Todo viene desde dentro de ti  
Esto es la gran lección en creatividad y poder del cerebro  
Liberado de sus estructuras aprendidas.  
Deja que la cascada de imágenes y asociaciones te lleve donde  
quiera  
Medita calmadamente sobre el conocimiento  
de que estas visiones son emanaciones de tu propia conciencia.  
De esta manera puedes obtener conocimiento propio y liberarte.

## **El teatro mágico**

Oh, bien nacido, escucha atentamente:  
Estás ahora en el teatro mágico de los héroes y los demonios  
Figuras mitológicas y superhumanas  
Demonios, diosas, guerreros celestiales, gigantes.  
Ángeles, Bodisadvas, enanos, cruzados.  
Duendes, demonios, santos, brujos, extraterrestres.  
Espíritus infernales, duendecillos, caballeros y emperadores.  
El Dios Loto de la danza  
El gran hombre viejo, la divina criatura,  
El trampista, el metamorfo,  
El adiestramonstruos,  
La madre de las diosas, la bruja.  
El dios de la luna, el errante.  
La totalidad del divino teatro de figuras representando el cenit de  
la sabiduría humana  
No tengas miedo de ellos  
Están dentro de ti  
Tu propia inteligencia creativa es el mago reinante sobre ellos  
Reconoce a las figuras como aspectos de ti mismo  
Toda la fantástica comedia se halla en ti  
No te sientas adherido a las figuras  
Acuérdate de las enseñanzas  
Aún puedes conseguir la liberación

## **Visiones coléricas**

Oh noblemente nacido, escucha cuidadosamente:  
Tú eras incapaz de mantener la perfecta Luz Clara o el primer

Bardo  
Reconócelas  
Ellas son tus propias reflexiones hechas visibles y audibles  
Ellas son producto de tu propia mente retrocedido hacia el muro  
Ellas indican que tú estás cerrado a la liberación  
No las temas  
Ningún daño puede venirte de estas alucinaciones  
Ellas son tus propios pensamientos con aspecto atemorizante  
Son viejos amigos  
Dales la bienvenida. Fúndete con ellas, vuelve a ellas  
Piérdete tú mismo en ellas.  
Ellas son tuyas.  
Cualquier cosa por muy aterradora y extraña que tú veas.  
Recuerda por encima de todo que viene de dentro de ti.  
Manténte sobre este conocimiento  
Tan pronto como reconozcas eso, obtendrás liberación  
Si no lo reconoces  
Torturas y castigo se seguirán  
Pero esto son también radiaciones de tu propio intelecto  
Son inmateriales  
El vacío no puede dañar al vacío  
Ninguna de las pacíficas o coléricas visiones  
Demonios bebedores de sangre, máquinas,  
Monstruos o diablos  
Existen en realidad  
Solo dentro de tu cráneo  
Esto disipará tu miedo.

## **TERCER BARDO**

### **Instrucciones preliminares**

Oh. escucha bien  
Tú estás ahora ingresando en el tercer bardo  
Antes mientras experimentabas las pacíficas y coléricas visiones del  
segundo Bardo  
Tú no podías reconocerlo  
A través del miedo te quedabas inconsciente  
Ahora mientras te recobras  
Tu conciencia se alza  
Como una trucha brincando hacia adelante,  
fuera del agua luchando por su forma original  
Tu ego anterior ha comenzado a operar otra vez  
No te esfuerces por descifrar cosas  
Si por la flaqueza estás atraído a actuar y pensar  
Tú quieres vagar en medio del mundo del fuego de la existencia  
Y padecer dolor  
Relaja tu intranquilo espíritu  
Oh... tú has sido incapaz de reconocer las formas arquetípicas del  
segundo Bardo  
Tú has bajado hasta ahora  
Ahora, si tú deseas ver la verdad  
Tu mente debe descansar sin distracción  
No hay nada que hacer, nada en que pensar  
Flota hacia el noobsuro, primordial brillante, estado vacío de tu  
intelecto  
En este camino tu obtendrás liberación  
Si eres incapaz de relajar tu mente

Medita en tus amigos  
Piensa en ellos con profundo amor y confianza  
Como sobreobscureciendo la corona de tu cabeza  
Esto es de gran importancia  
No te distraigas

Oh...,  
Tú puedes sentir el poder de realizar proezas  
De percibir y comunicar con poder extrasensorial  
De cambiar forma, tamaño y número  
De atravesar espacio y tiempo instantáneamente  
Estas sensaciones viven a ti naturalmente  
Sin ningún método por tu parte  
No las desees  
No trates de ejercitarlas  
Reconócelas como señal de que estás en el tercer  
Bardo  
En el período de reentrada en el mundo normal

Oh ...  
Si no has entendido lo mencionado  
En este momento  
Como resultado de tu propio juego mental  
Espantosas visiones pueden venir  
Ráfagas de viento y ráfagas heladas  
Zumbidos y chasquidos de la maquinaria de control  
Simulando risas  
Tú puedes imaginar terror produciendo observaciones:  
«Culpable», «estúpido», «inadecuado», «sucio»,  
Tales mofas imaginadas y pesadillas paranoicas  
Son los restos del egoísta egodominando, juegojugando.  
No las temas

Son tus propios productos mentales  
Recuerda que estás en el tercer Bardo  
Tú estás luchando por entrar en la densa atmósfera del juego de la  
existencia rutinaria,  
Deja a esta reentrada ser suave y lenta  
No trates de usar fuerza o poder de voluntad.

Oh...,  
Como tú eres conducido aquí y allá por los siempre movientes  
vientos del Karma  
Tu mente, no teniendo lugar para descansar o enfocarse  
Es como una pluma lanzada por el viento  
O como un jinete en el caballo o aliento  
Incesantemente o involuntariamente tu errarás llamado en la  
desesperación por tu viejo ego.  
Tu mente corre hasta que estás exhausto y miserable  
No te detengas en estos pensamientos  
Conoce el descanso en estado inmodificado  
Medita en la unidad de toda energía  
Así tú serás libre de dolor, terror y confusión

Oh ...,  
Tú puedes sentirte confuso y desorientado  
Tu puedes estar asombrado de tu conducta  
Tú puedes mirar a tus compañeros viajeros y amigos  
y darte cuenta de que no pueden entenderte  
Tú puedes pensar: Yo estoy muerto.. Qué haré..  
Y sentir gran miseria  
Sólo como un pez arrojado fuera del agua sobre ascuas al rojo  
Tú puedes asombrarte de que nunca volverás  
Lugares familiares, parientes, la gente que te conoce se te aparece  
como en un sueño

O a través de un vidrio oscuro  
Si tú estás viendo semejantes experiencias  
Pensando no será de ninguna utilidad  
No trates de explicar  
Este es el resultado natural de tu propio programa mental  
Tales sensaciones indican que estás en el tercer bardo  
Confía en tu guía  
Confía en tus compañeros  
Confía en el misericordioso Buda

Medita calmadamente sin distracción.

Oh....  
Tú puedes ahora sentir como si estuvieras oprimido  
y estrujado  
Como entre rocas y peñascos  
O como dentro de una jaula o prisión

**Recuerda:**

Estas son señales de que tú estás intentando forzar un retorno a tu  
ego  
Puede ser una opaca, luz gris .  
Estas son señales del tercer Bardo  
No luches por retornar  
La reentrada sucederá por sí misma  
Reconoce donde estás  
El reconocimiento te guiará a la liberación

## **Las visiones de reentrada**

Oh....

Tú no has entendido lo que está sucediendo  
Hasta ahora has estado buscando por tu pasada personalidad  
Incapaz de encontrarla, puedes empezar a sentir que nunca serás el  
mismo otra vez

Que volverás como una persona cambiada  
Entristecido por esto sentirás pena de ti mismo  
Vas a tratar de encontrar tu ego, alcanzar el control,  
De este modo pensando, te asombrarás aquí y allí  
Incesantemente y distraídamente

Diferentes imágenes de tu mismo futuro serán vistas por ti  
La que te obsesiona la verás más claramente  
El arte especial de estas enseñanzas es particularmente importante  
en este momento.

Cualquier imagen que veas.  
Medita acerca de ella como viniendo de Buda  
Este nivel de existencia también existe en Buda  
Este es un arte sumamente profundo  
Te. hará libre de tu presente confusión  
Medita acerca (nombre del ideal protector) tanto como puedas  
Visualízale como una forma producida por un mago  
Entonces deja su imagen disolverse  
Empezando por las extremidades  
Hasta que nada sea visible  
Ponte en un estado de claridad y vacío  
Habita en este estado por un rato  
Medita ahora una vez más en tu ideal protector  
Una vez más en la Luz Clara  
Haz esto alternativamente  
Después deja a tu propia mente disolverse también gradualmente

Donde quiera que el aire penetra, la conciencia penetra  
Donde quiera que la conciencia penetra, el sereno  
éxtasis penetra  
Habita tranquilamente en el increado estado de serenidad  
En este momento es renacimiento de las paranoias será evitado  
La perfecta iluminación será conseguida

### **Para toda influencia determinante del pensamiento**

Oh....  
Puedes ahora experimentar alegría momentánea  
seguida de pena momentánea de gran intensidad  
Como el tensarse y relajarse de una catapulta  
Irás a través de agudas oscilaciones de humor  
Todo determinado por el Karma  
No te aferres a las alegrías ni te enfades con las penas  
Las acciones de tus amigos pueden evocar enfado o pena en ti.  
Si te enfadas o te deprimes  
Tendrás una experiencia infemal  
No tiene importancia lo que la gente haga  
Ningún pensamiento empañado puede surgir  
Medita acerca del amor hacia ellos  
Frecuentemente en este estado de la sesión Sólo estarás un  
segundo lejos de la descubierta del cambio alegre de Tu vida;  
Recuerda que cada uno de tus, compañeros es Buda consigo  
mismo  
Tu mente ahora, sin tener donde enfocarse o fuerza interrogadora,  
Siendo luz y moviéndose continuamente.  
Todos los pensamientos que se te ocurran  
Positivos o negativos  
Ejercerán gran poder

Tú estás extremadamente receptivo  
Por lo tanto no pienses en cosas egoístas  
Recuerda tu preparación para el viaje  
Muestra pura para afección y humilde fe  
A través de la ausencia de estas palabras el recuerdo vendrá  
El recuerdo será seguido del reconocimiento y la liberación

### **Para el juicio de las visiones**

Oh, si estás experimentando una visión de juicio y culpa  
Escucha atentamente  
Estás sufriendo esto porque es el resultado de tu mísero juego  
mental  
Tu Karma  
Nadie está haciendo nada  
Tu mente está creando el problema  
Por lo tanto flota en la meditación  
Acuérdate en tus formas en las que crees  
Acuérdate las enseñanzas de este manual  
Acuérdate de la amigable presencia de tus compañeros  
Si no sabes como meditar  
Concéntrate en un objeto o sensación  
Tómalo (dad al que se preocupa un objeto)  
Concéntrate en la realidad de ese objeto  
Reconoce la ilusoria naturaleza de existencia y fenómeno  
Este momento es de gran importancia  
Si estás distraído ahora te costará salir del cenagal de la miseria  
Hasta ahora las experiencias del Bardo han venido a ti y no las has  
reconocido  
Has estado distraído  
En este período has experimentado todo el miedo y todo el terror

Aunque siempre con éxito hasta aquí  
Puedes reconocer y obtener liberación aquí  
Tu sesión puede llegar a ser estática y reveladora  
Si tú no sabes como meditar, recuerda (ideal de la persona)  
Recuerda a tus compañeros Recuerda este manual  
Piensa en todos esos miedos y terroríficas apariciones como  
perteneciendo tu propio ideal,  
como el uno misericordioso  
Son pruebas divinas  
Recuerda tu guía  
Repite los nombres una y otra vez aunque siempre decaigan  
No serás dañado

### **Las visiones sexuales**

En este momento puedes ver visiones de parejas juntas  
Tú estás convencido que a tu alrededor ocurre una orgía  
Deseo y expectación se apodera de ti que la acción sexual te espera  
Cuando estas visiones ocurran  
Recuerda, retente a ti mismo de acción o de apego  
Humildemente ejercita tu fe  
Flota en la corriente  
Confía fervientemente en el proceso  
Meditación y confianza en la unidad de la vida son las llaves  
Si tratas de entrar en tu vieja personalidad por que eres atraído o  
rechazado  
Si quieres unirte a la orgía que estás alucinando  
Renacerás a un nivel animal  
Experimentarás deseo posesivo y celos  
Sufrirás estupidez y miseria  
Si deseas evitar esas miserias

Escucha y reconoce  
Rechaza los sentimientos de repulsión o atracción  
Recuerda que el descendente esfuerzo contrario a la iluminación es  
fuerte en ti  
Medita sobre la unidad con tus compañeros de viaje  
Abandona los celos  
Ni atracción ni repulsión por tus alucinaciones sexuales  
No vagarás en la miseria largo tiempo  
Repítete estas palabras a ti mismo  
Y medita sobre ello

## **Cuatro métodos de prevención de la entrada**

### **I. Meditación sobre el Buda**

Oh.... tranquilamente medita sobre tu figura protectora  
Ella es como un reflejo de la luna en el agua  
Es aparente, todavía, noexistente  
Como una ilusión producida por la magia  
Si tú no tienes una figura especial protectora  
Medita sobre el Buda o sobre mi  
Con esto en la mente medita tranquilamente  
Entonces, originándose la visualizadora forma de tu protector ideal  
Se disuelve desde las extremidades  
Medita sin ninguna idea hecha, sobre La Clara Luz  
Vacío  
Este es un arte muy profundo  
Por virtud de ello el renacimiento es aplazado  
Una mayor iluminación futura es segura.

## **II. Meditación sobre buenos juegos**

Tú estás vagando ahora por el tercer Bardo  
Como una señal de esto mira tu espejo y tu no verás tu rostro  
normal  
En este momento tú debes hacer simple resolución en tu mente  
Esto es muy importante  
Es como dirigir la carrera de un caballo con el uso de los riñones  
Todo lo que tú desees sucederá

## **III. Meditación sobre la ilusión**

Si aún estás bajando te has liberado  
Medita como sigue:  
Las actividades sexuales, manipulación de la maquinaria,  
la simulación de risa, sonidos esporádicos y apariciones terroríficas,  
En verdad estos fenómenos son en naturaleza ilusiones  
Sin embargo pueden aparecer en verdad ellos  
Son irreales y falsos  
Son como sueños y apariciones  
No permanentes, no fijas  
¿Qué ventaja hay en apegarse o tener miedo de ellas?  
Todo son alucinaciones de tu mente  
Tu mente misma no existe  
Por lo tanto, ¿por qué existen ellas?  
Solo tomando estas ilusiones por algo real tú navegarás alrededor  
de esta confusa existencia  
Todas son como sueños, como ecos  
Como ciudades de nubes  
Como espejismos, como formas relajadas  
Como fantasmagorías

La luna vista en el agua  
No son reales ni un momento  
Manteniéndote firme agudamente en esta línea de pensamiento  
La creencia de que ellas son reales es disipada  
Y la liberación es alcanzada

#### **IV. Meditación sobre el vacío**

Todas las sustancias son parte de mi propia consciencia.  
Esta consciencia es vacía, increada, y no cesante,  
Meditando así,  
Deja descansar la mente en el increado estado  
Como el llover de agua sobre agua  
La mente debe ser dejada en su propia postura fácil mental  
En su natural inmodificada condición clara y vibrante  
Manteniendo este relajado, increado estado de la mente  
El renacimiento en la rutina juego realidad es seguro evitado  
Medita sobre esto hasta que tú seas ciertamente libre

#### **Para después escoger la personalidad**

Escucha:  
Es casi tiempo de volver  
Haz la selección de tu futura personalidad de acuerdo con las  
mejores enseñanzas  
Escucha bien:  
Las señales y características del nivel de existencia a venir.  
Aparecerán ante ti en señales premonitorias.  
Reconócelas  
Cuando encuentres que tú has vuelto a la realidad  
Intenta seguir las deliciosas agradables visiones

Evita las desagradables y oscuras  
Si vuelves en pánico, un espantoso estado seguirá.  
Si te esfuerzas por escapar a las oscuras lóbregas visiones,  
Un estado infeliz seguirá.  
Si tu vuelves en resplandor, un feliz estado seguirá.  
Tu estado mental ahora, afectará su posterior nivel de ser  
Lo que escojas.  
Escoge imparcialmente  
Sin atracción ni repulsión.  
Entra en el juego existencia con buena gracia  
Voluntariamente y libremente  
Permanece tranquilo  
Recuerda estas enseñanzas

FIM

# **El Libro Tibetano de los Muertos o Bardo Thodol**

**Por**

**Bartolome Sastre**

El Libro Tibetano de los Muertos o Bardo Thodol esta dedicado a los Muertos, es el Libro del Arte del Morir tan importante como el Arte de vivir del que es su complemento.

El Libro Tibetano de los Muertos es un libro de instrucciones para los difuntos y para los moribundos, al igual que el mal llamado Libro Egipcio de los Muertos (en realidad titulado Avanzando hacia la luz del Dia o Peri Em Heru en Egipcio ) es una guia para el difunto en el periodo de su existencia actual (es decir muerto) en el llamado Bardo por los Budistas, un estado intermedio que simbolicamente dura 49 dias (7x7) de duracion entre una Muerte y un Nacimiento o Renacimiento.

Según la tradicion Tibetana, el Bardo Thodol es una de las obras de Padma Sambhava (el fundador del Lamaismo) en el siglo VIII d.c. ocultadas en secreto a fin de preservarlas para futuras generaciones posteriores y que habia de revelarse cuando el tiempo estuviese 'maduro'. Durante la persecucion del Budismo por Langdarma a comienzos del siglo IX se escondio el texto con apropiadas ceremonias misticas, bajo las rocas, en cuevas y en innumerables escondrijos a fin de preservar a este y a innumerables

libros del periodo pristino del Budismo Tibetano a fin de impedir su destruccion. Debido a que la mayoría de los miembros de la Orden Budista fueron muertos o expulsados del Tibet, estas escrituras enterradas permanecieron allí donde se las había ocultado, muchas se recuperaron posteriormente en los siglos siguientes, denominandose las Termas, termino derivado de la palabra Gter que significa "Tesoro" y a quienes descubrieron estos tesoros espirituales y propagaron sus enseñanzas se les llamo Tertones o "Reveladores del Tesoro".

Según una tradicion se doto a ciertos discipulos de Padma Sambhava con el poder yoguico de reencarnar en el tiempo apropiado según lo determinase la astrologia, a fin de recuperar esos libros junto con los tesoros ocultos con ellos y los requisitos necesarios para cumplir convenientemente los ritos descritos en los textos. Otra Tradicion dice que los Tertons o Tertones son o fueron el propio Padma Sambhava en multiples reencarnaciones.

El nombre Bardo Thodol significa la 'Liberacion mediante la Audicion en el Plano Postmortem', y trata el ciclo total de la existencia sangsarica, es decir fenomenica, entre la muerte y el nacimiento. Por tanto los conceptos de karma y renacimiento son aceptados como leyes esenciales.

El Libro recorre las experiencias de la consciencia en el Bardo durante cuarenta y nueve dias, según la Tradicion Budista el 49 se refiere a los siete mundos o siete grados de Maya (Ilusion o Impermanencia) dentro del Sangsara (Existencia Fenomenica) constituidos como siete orbes de una cadena planetaria y en cada orbe hay tambien Siete Rondas de Evolucion, formando asi las 49 estaciones de existencia activa.

La Ceremonia Mortuoria como es celebrada sigue las siguientes fases descritas muy escuetamente (extracto sacado del Libro Tibetano de los Muertos de W.Y.Evans Wentz) : "Cuando los sintomas de la Muerte se completan se arroja una tela blanca sobre el rostro del cadaver y nadie toca el cuerpo para no interferir en el proceso culminante de la muerte que termina solo con la separacion completa del cuerpo bardico de su contraparte terrenal, un proceso que suele durar entre 3 y 4 dias, a menos que asista un sacerdote llamado el hpho-bo o 'extractor del principio de la consciencia', a pesar de esto el difunto ordinariamente no despierta al hecho de la separacion terrenal hasta expirado este lapso temporal.

El hpho-bo despues de aposentarse en una silla ordenando el cierre de puertas y ventanas y de alejar a los parientes que se lamentan, empieza su servicio consistente en un canto mistico que contiene directivas para el espiritu del difunto a fin de que encuentre su camino hacia el Paraiso Occidental de Amithaba (tambien el Reino de los Muertos Egipcio se hallaba en el 'Bello Occidente') y de esa manera escape, si su karma se lo permite, del indeseable Estado Intermedio (el Bardo). Este estado intermedio se considerable indeseable desde el punto de vista de que el principio de consciencia del difunto no ha podido aprovechar la oportunidad de liberarse de la cadena de Nacimientos y Muertes que le ofrece el primer estadio (Chikhai Bardo) como se vera mas adelante.

Despues examina la coronilla del cadaver en la linea de la sutura sagital, para determinar si el espiritu partio de alli. En caso de que no hubiese cuerpo terrenal debido a algun accidente, el lama se concentra mentalmente en el difunto, imagina que esta presenta y realiza la ceremonia descrita que dura usualmente una hora.

Mientras tanto el tsi-pa o lama astrologo habiendose dedicado a realizar un horoscopo mortuorio decide según este, que personas pueden acercarse y tocar al cadaver, el tiempo y la modalidad del funeral, y la clase de ritos que hay que celebrar en beneficio del fallecido. Los modos budistas de disponer del cadaver son los mismos que los de la tradicion hindu, es decir la inhumacion o entierro, el sepelio en el agua, al aire libre en donde el cadaver es devorado por los pajaros carroñeros, o por cremacion. Correspondiendo estas cuatro modalidades a los Cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego).

Posteriormente el cadaver es atado en postura sedente o embrional y colocado en uno de los rincones de la camara mortuoria.

Se invita a los parientes y amigos a reunirse en casa del difunto y se les alimenta y aloja hasta que se dispone del cadaver, al mismo tiempo tambien se le ofrece al difunto una parte de todo alimento solido y liquido de cada comida colocandolo en un cuenco frente al cadaver, renovandose periodicamente. Al ser trasladado el cadaver hasta su destino final, se le sustituye con una efigie del difunto en el rincon donde el cadaver ocupara su posicion y de esa forma se le continua ofreciendo alimento hasta expirar los cuarenta y nueve dias del bardo.

Mientras se cumplen los ritos funerarios, incluyendo la lectura del Bardo Thodol, en la casa del difunto o en el lugar de la muerte, otros lamas cantan, relevandose todo el dia y toda la noche para conseguir que el difunto alcance el Paraiso Occidental de Amitabha. Despues del funeral, los lamas que leen el Bardo Thodol vuelven a la casa de la muerte una vez por semana hasta concluir el dia cuadragésimo noveno del Estado Intermedio. Al terminar los ritos funerarios la efigie es quemada

ceremoniosamente con la llama de una lampara alimentada de manteca, dandose un adios final al espiritu del difunto. El destino post-mortem que el difunto encontro se determina por el color de la llama y el modo en que esta se agita."

Estos ritos mortuorios tienen un parecido excepcional con los ritos mortuorios egipcios, como la efigie del difunto con la estatua de Osiris (o difunto), la lectura del Bardo Thodol a la efigie con la lectura del Libro Egipcio de los Muertos a la estatua de Osiris guiando al viajero al reino que esta mas alla de la muerte, la restauracion del principio de la consciencia despues del 'desmayo' que sigue inmediatamente a la muerte y el acostumbrar al difunto en su nuevo medio ambiente según ambos libros, el 'pesaje del alma' por la Divinidad Tibetana de Dharma-Raja o Shinje-chhogyal (Rey de los Muertos), quien sostiene un espejo donde el 'alma' se ve en su completa desnudez mientras su siervo Shinje va colocando ante él guijarros negros y blancos de forma parecida al pesaje Egipcio del Corazon del difunto con la pluma de la Diosa de la Verdad y la Justicia o Maat, ambos supervisados por el Dios de la Sabiduria, el Mono Shinje en el Bardo Thodol y el Dios Thoth (con cabeza de Mono o acompañado de el) en la version Egipcia.

Probablemente los ritos mortuorios Budistas tienen una procedencia mucho mas antigua, según el doctor L.A. Waddell es esencialmente un rito Bon Pass (la religion animista que prevalecia en el Tibet antes de la llegada del budismo y que posteriormente se 'alimento' de el), y probablemente ambos textos por sus coincidencias significativas y multiples similitudes compartan una linea de incalculable antigüedad.

Curiosamente una de las características de este Libro es que a diferencia de otros es un libro de iniciación al revés, es decir prepara al 'alma' o mejor dicho al principio de la consciencia para un descenso en el ser físico, contrariamente a los usuales libros de otras religiones que preparan al ser vivo para el hecho de la muerte.

Y desde esta perspectiva paso a describir un resumen de las divisiones del Bardo y las experiencias del difunto como son descritas en el libro de Evans Wentz:

El primer Bardo, llamado Chikhai Bardo o "Estado Transitorio del Momento de la Muerte" es el que ocurre inmediatamente después de la muerte, cuya duración es entre 3 días y medio a cuatro como se ha descrito anteriormente. En este estado aparece la Clara Luz, primero como pureza primordial, posteriormente el percibiente, incapaz de "reconocerla", es decir incapaz de aferrarse y de permanecer en este estado (debido a su karma) de mente inmodificada la percibe como oscurecida.

Cuando termina este Bardo, el difunto despierta al hecho de la Muerte, es decir se hace consciente de su cambio de estado, y empieza a experimentar el Segundo Bardo llamado Chonyid Bardo o "Estado Transitorio de la Realidad", el difunto se halla bajo la ilusión (a menos que sea un iniciado o haya practicado el 'Yoga', en el sentido de aquellas personas que han practicado la preservación de la consciencia ante los distintos cambios de estado y son capaces de discernirlos valga la redundancia conscientemente) de que aunque muerto, todavía posee un cuerpo de carne y sangre, se le aparecen visiones simbólicas creadas por sus propios reflejos kármicos motivadas por las acciones y pensamientos que creó cuando se hallaba en su estado de consciencia físico, el contenido

de su consciencia perteneciente a su personalidad se le revela ahora de una forma poderosísima.

Cuando el difunto va percatándose de que en realidad no POSEE un cuerpo físico 'real' empieza a desarrollar un avasallante DESEO de poseer uno y al hacerlo entra inmediatamente en el Tercer Bardo denominado Sidpa Bardo o "Estado Transitorio del Renacimiento", que termina cuando el principio de la consciencia renace en el mundo humano o en algún otro mundo.

Las Visiones por las que atraviesa el difunto en el paso del estado intermedio, de Deidades Pacíficas y Deidades Iracundas no son más que el reflejo de su propio contenido mental, de esta forma un Budista observaría a través del Bardo deidades del Panteón Budista, mientras que un Cristiano o Musulmán tendría sus correspondientes visiones características de su propio panteón, sea de divinidades o de influencias angélicas en el caso de las religiones monoteístas.

Antes de dar por finalizado este apartado mortuario paso a describir las enseñanzas fundamentales del Budismo sobre las que supuestamente se basa el Bardo Thodol (según la escuela Budista Nortea).

- Que todas las condiciones, estados o 'reinos' posibles de la existencia sangsárica no son sino fenómenos y que estos fenómenos son transitorios y por tanto ilusorios e irreales y no existen más que en la mente sangsárica que los percibe. - Que en realidad no existen tales seres como dioses, demonios, espíritus y criaturas sensibles, todos son por igual fenómenos que dependen de una causa y que esta causa es un anhelo o sed de sensación de acuerdo con la inestable existencia sangsárica. - Que mientras esta

Causa no sea vencida por la Iluminacion o por la disipacion de la Ignorancia, el ciclo de Nacimientos y Reencarnaciones perdura incesablemente. - Que la existencia post-mortem es tan solo una continuacion, en otras condiciones de la existencia fenomenal fisica y que ambos estados son karmicos. - Que la naturaleza de la existencia entre la muerte y el renacimiento las determina las acciones precedentes del ser en cuestion. - Que el estado post-mortem se parece o es una prolongacion del estado onirico, lleno de visiones alucinatorias directamente resultantes del contenido mental del percibiente. - Que la Iluminacion es el estado que evita la Rueda de Nacimientos y Muertes y que tal Iluminacion resulta de realizar o captar la irrealdad del sangsara o existencia posible tanto en vida como en el estado conocido como muerte y que el Yoga o el control de los procesos del pensamiento o capacidad de concentracion es esencial para alcanzar el Recto Conocimiento y que tal instruccion puede lograrse mejor bajo la guia de un Guru o maestro humano y uno de sus mas importantes es el Buda Gautama. - Que tal emancipacion proviene de la Realizacion del Nirvana que es un 'estado' no sangsarico y es la verdadera Realidad y la finalizacion del Dolor y Sufrimiento. Quizas podria realizarse una reflexion final, que la Muerte en Realidad no existe.

Timothy Leary y sus colegas Ralph Metzner y Richard Alpert buscaron en el texto del Bardo Thodol una guia de experimentacion del espacio interior, orientada por los efectos de las drogas de tipo alucinogeno o 'psicodelicas'.

Leary y sus colegas subrayaron el importante hecho de que el Libro Tibetano de los Muertos estaba dirigido en realidad a los vivos, es decir a aquellos que necesariamente tenian que afrontar la

inevitabilidad de la muerte. En el libro se describían una serie de visiones post-mortem (las sucesivas fases de conciencia del 'Bardo') sin embargo Leary observó que estas descripciones eran de hecho una guía esotérica para la expansión de la conciencia o mente además de ser un manual que los sacerdotes tibetanos leían a los moribundos.

Por tanto según Leary, los niveles del Bardo eran reinos de conciencia merced a los cuales uno podía familiarizarse con la separación post-mortem de la mente y del cuerpo antes del mismo hecho de la muerte.

Como apuntaron Leary y sus colegas : "El Libro Tibetano de los Muertos llama 'morir' a la proyección de las facultades de percepción".

Alguna de las fases que experimentó Leary en sus viajes psicodélicos bajo la guía del Bardo Thodol y sus explicaciones y recomendaciones son estas : "Experimentación del flujo de energía en el que el individuo llega a darse cuenta de que él forma parte de y está rodeado por un campo de energía cargado, el cual parece casi eléctrico"

"pueden ocurrir extraños ruidos, visiones sobrecogedoras e inquietantes presencias. Estas pueden asustar, amedrentar y aterrar a menos que se esté preparado . . . la solución fundamental consiste en reconocer que tu cerebro está produciendo las visiones. No existen. Nada existe sino que tu conciencia les da vida."

Aldous Huxley nacido el 26 de Julio de 1894, budista practicante, había alabado este texto y había hecho alusiones de él en su libro pionero sobre la mescalina, "Las puertas de la Percepción" (1954). El 22 de Noviembre de 1963 pidió a su segunda esposa 0,1

miligramos de LSD y cruzo pacificamente el umbral de la vida mientras que ella le leia fragmentos de la adaptacion del Libro Tibetano de los Muertos de Leary, Alpert y Metzner.