



Comparta este documento si lo desea, pero hágalo siempre de forma GRATUITA.

## El libro tibetano de los muertos

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 vivos.

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 fluente electricidad de la vida es la última realidad.  
El Vacío.  
Tu propio saber, formado en la no-poseción 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 e 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.  
Angeles, Bodisadvas, enanos, cruzados.  
Duendes, demonios, santos, brujos, extraterrestres.  
Espíritus infernales, duendecillos, caballeros y emperadores.  
El DiosLoto 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 deseas  
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 obsiona 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 infernal  
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 unirse 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 substancias 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