



## COMO MORIR

### UNA ENSEÑANZA DEL NACIDO DEL LOTO

#### Bardo Todol - Versión condensada

..." Es para mí un placer el compartir con ustedes una versión condensada de El Libro Tibetano de Los Muertos. El autor es Padmasambhava, el Nacido del Loto. Fue escrita por el bisabuelo de mi maestro Tulku Ugyen Rinpoche, de acuerdo a enseñanzas que recibió directamente de Padmasambhava en una visión. Es corta y por lo tanto fácil de memorizar. Tulku Ugyen siempre dijo que todos los meditadores se beneficiarían inmensamente al familiarizarse con estos recordatorios. Puedes leerlos suavemente cerca del oído del meditador moribundo, como un recordatorio de algo que él o ella ya sabe. También puedes memorizarlos para ti mismo, por si acaso mueres en soledad. Estos recordatorios son más preciados que oro y diamantes porque al recordarlos en los estados del bardo, te liberarán."



**Liberación por Medio del Escuchar en el Bardo:  
De Los Seis Maravillosos Métodos Para La Iluminación sin Entrenamiento.**

*Aquí yo [Padmasambhava] explicaré el profundo significado de la liberación a través del escuchar para aquellos que han llegado al momento de la muerte. De entre los tres tipos de Bardo, el primero es el bardo del momento de morir.*

*Afortunado de noble familia, escucha cuidadosamente. Presta atención. No te distraigas. Cada experiencia en este mundo es parecida a un sueño, la ilusión de Mara. Todo es transitorio, todos estamos expuestos a la muerte. Noble, apártate de posteriores estados dolorosos.*

*Las experiencias de blancura, enrojecimiento y negrura, todas ellas son el despliegue mágico de tu mente. Estas experiencias no son nada más que tú mismo. No tengas miedo. No les temas.*

*Ahora, parece que estás perdiendo conciencia. Las apariencias externas se asemejan al cielo en el amanecer. Las experiencias internas se asemejan a la llama de una vela. Permanece atento en la claridad del no-pensar.*

*Esta luminosidad de la muerte es la mente búdica. Descansa con naturalidad. No intentes fabricar ni cambiar algo. Noble, de esta forma te has liberado en el dharmakaya.*

*Da éste consejo de una forma clara y agradable. Los de capacidad superior serán liberados a través de esto. Ahora sigue el segundo bardo, del dharmatá.*

Noble afortunado, escucha cuidadosamente. Presta atención. No te distraigas.  
Antes, no reconociste la mente consciente.

Durante los siguientes siete días, toda tu experiencia se desenvolverá como arco-iris y luces, como rayos y esferas, y en formas como cuerpos de deidades. Todo ello, son los sublimes despliegues de los medios y el conocimiento de las cinco familias búdicas.

No tengas miedo, no te horrorices por los brillantes colores y luces.  
Son tus expresiones naturales. Convéncete de esto.  
Junto con estas luces, vendrán también insípidas luces de colores y pueden atraer a tu mente.

No te apegues a ellas.  
Son el auto-despliegue de los cinco venenos, los caminos al samsara.  
Tu experiencia surgirá tanto como un camino verdadero, como uno falso.  
No te equivoques. Toma el camino correcto.

Del centro del corazón de los budas masculinos y femeninos de las cinco familias, surgen rayos de luz que llegan a tus ojos.  
Este es el vasto y directo camino de Vajrasattva.  
Mientras permaneces en silencio y alerta, formula éste pensamiento, ¡Sean amables, ayúdenme!  
Gritalo con intenso anhelo.  
No apruebes ni rechaces nada.  
No te defiendas de nada; no te aferres a nada.  
Sé ese estado continuo en el que las formas divinas y tú, son indivisibles.  
Aquí mismo, mientras cada deidad se disuelve en la siguiente, eres liberado en el sambhogakaya.

¡Escucha afortunado!  
Si no eres liberado ahora, debes saber que el tiempo no cambia, aunque los despliegues sí.  
En todos lados, en los cuatro puntos cardinales y las cuatro direcciones intermedias, Arriba y abajo, surge una rugiente masa de llamas y colores de arco-iris.  
En medio de éstas apariencias está el Gran Glorioso Heruka.  
Su séquito de deidades y terroríficos asistentes, derraman una cascada de armas afiladas.  
Gritan hung, phet y rugen a carcajadas.  
Este feroz espectáculo de inmensa variedad hace temblar a un billón de sistemas planetarios.  
No tengas miedo, no tengas terror.  
Reconoce que todo es el despliegue de la conciencia.  
Mantente firme en éste conocimiento.  
Asiéntate en unión indivisible con el estado natural.  
Habiendo entrado a este camino, eres liberado.

*De esta forma, aquellos de capacidad media son liberados.  
Tercero; durante el bardo del devenir, dile a la persona fallecida:*

Escucha, hijo de noble familia. Presta atención. No te distraigas.  
Ahora tu cuerpo está compuesto de flujos de energía y mente.  
Alrededor se despliegan las expresiones del bardo del devenir.  
Reconoce que has muerto, y que anhelas estar vivo.

Quizá te atrapen los feroces sirvientes del Señor de la Muerte.  
Quizá haya horribles sonidos.  
Quizá frente a ti se abra un empinado abismo.

Quizá haya muchas señales, tanto concretas como abstractas.  
Todas son los despliegues de tu mente.

Esta mente es ulteriormente abierta como el cielo.  
El espacio no puede ser dañado por el espacio.  
Así que recupera tu confianza incondicional.

Cuando se quemen sustancias consagradas en ofrenda a ti,  
disfrútalo como si fuera un festín inagotable.  
Disfruta de esto, el sublime alimento de la Liberación a través del olfato.  
No anheles una nueva vida.  
Mejor, dirige tu nostalgia hacia tu yidam y maestro.

Al oeste de aquí se encuentra la Dichosa Tierra donde habita el Señor Amitabha.  
Quien sea que recuerde su nombre nacerá allí.  
Tú también, recuerda su nombre, haz plegarias.  
Genera devoción y piensa, Lokeshavara y Guru Rinpoche, ayudadme!  
No tengas duda.  
Vuela hacia allí con el espontáneo salto vajra.  
Y dentro del hueco de un capullo de loto, en esa misma tierra búdica,  
Nacerás rápida y milagrosamente.  
Así que, noble, con profundo gozo ten confianza en esto.

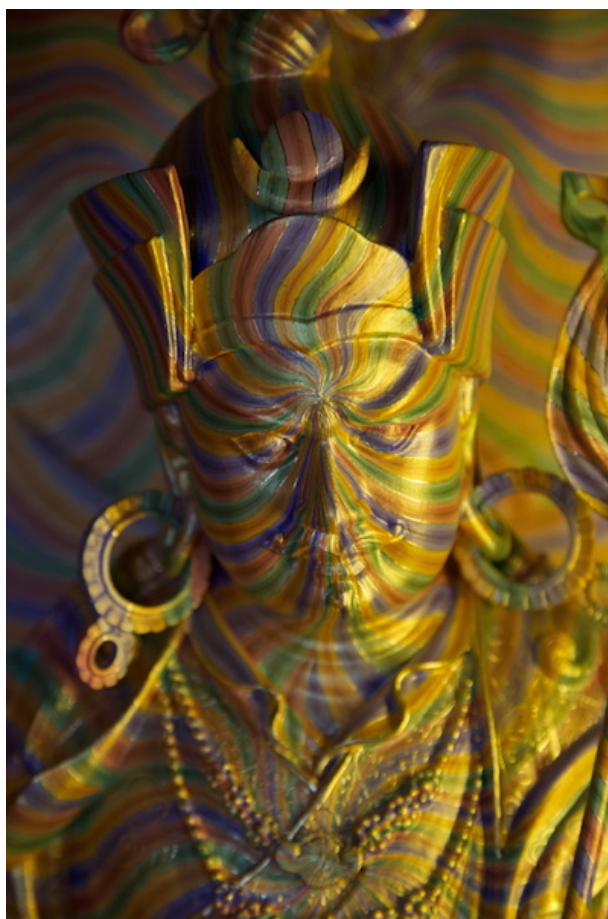
*Aquellos de capacidad limitada son liberados de esta forma.  
Si no, ahora sigue la forma de liberarse una vez que uno ha traspasado hacia el  
renacer.*

Escucha, hijo de noble familia.  
Ya que no cerraste la puerta hacia la matriz, quizá ahora veas un tronco o un espacio  
hueco, un lugar oscuro, un bosque o un palacio.  
Desecha todo deseo y aferramiento.  
Toma la decisión de nacer en el planeta tierra;  
Específicamente en un lugar donde encuentres las enseñanzas del Dharma  
y en la presencia de tu maestro.  
Visualiza a tus futuros padres, de una familia virtuosa,  
en la forma de Guru Rinpoche y su consorte.  
No sientas hacia ellos deseo ni rencor.  
Ten confianza y permanece en el estado de ecuanimidad.  
Llegarás a ser un contenedor del profundo Dharma.  
Y entonces rápidamente reconocerás la conciencia de vigilia de todos los tiempos.

*A través de estas instrucciones graduales,  
sin importar que tan limitada sea la capacidad,  
con certeza uno será liberado dentro de siete renacimientos.*

*Termina la sesión con la dedicatoria y plegarias de aspiración.  
Después asíéntate en el estado natural que es la sublime naturaleza de toda  
experiencia.*

*Ésta inmensamente profunda instrucción no es dependiente del entrenamiento;  
libera a través del escuchar.*



Esta enseñanza se extrajo de un texto del Vol. 1 del Chokling Tersar, llamado Sheldam Nyingjang, El Manual Esencial de Instrucciones Orales. Esta preciosa instrucción se encuentra en Perfect Clarity, Rangjung Yeshe Publications.

Existen muchas traducciones de la versión más larga del Libro Tibetano de la Muerte. Estas son tres recomendaciones:

*The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing In The Bardo (Shambhala Classics)*

*The Tibetan Book of the Dead: First Complete Translation (Penguin Classics Deluxe Edition)*

*The Tibetan Book of the Dead: Awakening Upon Dying.*

*Traducido del inglés al español por Rosa Buentello, Casa Tíbet México sede Monterrey, 28/Enero/2016*