

Livro Tibetano dos Mortos

Ou

Bardo Thodol

Gnosisonline.org

www.gnosisonline.org

Primeiro Bardo

Oh, amigo
O tempo caminha em direcção a ti para te levar a novos planos de realidade.
O teu ego e teu nome estão em jogo de acabar.
Estás pondo-te em frente da Luz Clara.
Tu estás experimentando esta realidade.
No estado de liberdade do ego onde todas as coisas são como um céu vazio
sem nuvens.
E o intelecto nu e limpo é como um enxerto vazio.
Neste momento conhece por ti mesmo e habita neste estado.
O que é chamado morte do ego está vindo para ti.

Recorda:

Esta é a hora da morte e renascimento.
Aproveita esta morte temporal para atingir o perfeito estado.
Ilumina-te.
Concentrado na unidade de todos os seres vivos.
Mantido sobre a Luz Clara.
Usa-o para alcançar o entendimento e o amor.
Se tu não podes manter a felicidade da iluminação e se tu te estás deslizando
dentro do contacto do mundo exterior.

Recorda:

As alucinações que podes experimentar agora, as visões e introspecções te
ensinarão muito sobre ti mesmo e o mundo.
O véu da rotineira percepção será mudado em teus olhos.
Recorda a unidade de todas as coisas vivas.
Recorda a glória da Luz Clara.
Deixa-te guiar através de tua nova vida que vem.
Deixa-te guiar através das visões desta experiência.
Se te sentes confuso, invoca a memória de teus amigos e de teus mestres.
Trata de alcançar e conservar a experiência da luz clara.

Recorda:

A luz é a energia vital.
A chama sem fim da vida.
Um ondulante e sempre mudável torvelinho de cor pode apoderar-se de tua
visão.
Esta é a incessante transformação da energia.
O processo vital.
Não temas.
Entrega-te a ele.
Une-te.
Forma parte de ti.

Tu és parte dele.

Recorda também:

Mais além da contínua e fluente electricidade da vida está a última realidade.
 O Vazio.
 Teu próprio saber, formado na não-possessão de forma ou cor, é naturalmente
 vazio...
 A realidade final.
 O Todo bondade.
 O Todo paz.
 A Luz.
 Resplandecente.
 O movimento é o fogo da vida do qual tudo vem.
 Une-te.
 Forma parte de ti.
 Mais além da luz da vida está o pacífico silêncio do Vazio.
 A quieta felicidade mais além de todas as transformações.
 O sorriso de Buda.
 O Vazio não é o nada.
 Desobstruído, brilhando, comovendo, feliz.
 O vazio é o princípio e o fim ele mesmo.
 Consciência de diamante.
 O Todo Bondade Buda.
 Tua própria consciência, brilhando, vazia e inseparável.
 Não-pensamento, não visão, não-cor, é vazio.
 O intelecto brilhando é cheio de felicidade e silencioso. Este é o estado de
 perfeita iluminação.
 Tua própria consciência, brilhando, vazia inseparável do grande corpo
 resplandecente, não tem nascimento, nem morte.
 É a imutável luz que os tibetanos chamam Buda Amitabha.
 O saber da não-forma começando.
 Conhecer isto é suficiente.
 Reconhecer o vazio de tua própria consciência para ser domínio de Buda
 Permanece neste reconhecimento e tu manterás o estado da divina mente de
 Buda.

SEGUNDO BARDO

Recorda:

Agora vais experimentar três Bardos.
 Três estados de perda do eu.
 Primeiro aparece a clara luz da realidade.
 Vêm em fogo os jogos de alucinações fantasticamente variados.
 Mais adiante encontrarás o estado de reentrada.
 De voltar a ter um eu.
 Oh, amigo.
 Pode ser que tua experiência seja de transcendência do eu, a saída

de teu antigo eu.
Mas tu não és o único.
A todos chega alguma vez.
És afortunado ao ter gratuitamente esta experiência de
renascimento que se te oferece.
Não te apegues com essa debilidade a teu velho Eu.
Inclusive se te apegas a tua mente, já perdeste o poder de
a manter.
Pela luta não poderás conseguir nada neste mundo alucinatório.
Não te apegues.
Não sejas débil.
Qualquer que seja o medo ou terror que te embargue
Não olvides estas palavras.
Introduz o seu significado no teu coração.
Segue em frente.
Aqui mesmo está o segredo vital do conhecimento.

Recorda, oh amigo:
Quando o corpo e a mente se separam, experimentas uma rápida
visão da verdade pura, subtil, radiante, brilhante.
Vibrante, gloriosa.
Não temas.
Esta é a radiação de tua verdadeira natureza.
Reconhece-o.
Da névoa desta radiação vem o som natural da
realidade.
Reverberando como mil tronos em simultâneo.
Este é o som natural do processo de tua vida.
Portanto não te assustes.
Não te aterrorizes.
Não tenhas medo.
Para ti é suficiente saber que estas aparições são
as formas de teu próprio pensamento.
Se não reconheces tuas próprias formas de pensamento.
Se olvidas tua preparação.
As luzes te deslumbrarão.
Os sons te atemorizarão.
Os raios te aterrorizarão
As pessoas ao teu redor te confundirão
Recorda a chave dos ensinamentos
Oh, amigo.
Estes reinos não vêm de algum lugar exterior a teu ego.
Vêm de teu interior e brilham sobre ti.
Tampouco as revelações vêm de nenhum outro lugar.
Existem desde a eternidade dentro das faculdades de teu próprio
intelecto.
Reconhece que são desta natureza.
A chave da iluminação e da serenidade durante
o período de dez mil visões é simplesmente esse:
Descanso, relaxamento.

Une-te a ele.
 Aceita encarecidamente as maravilhas de tua criatividade.
 Não te apegues nem estejas assustado.
 Nem atraído nem repelido.
 Sobre tudo, não faças nada sobre as visões.
 Existem somente dentro de ti.

A fonte

(Olhos fechados, estímulos externos ignorados)

Oh, bem nascido, escuta com cuidado:
 A energia radiante da origem,
 semente da qual vêm todas as formas viventes brota em direcção
 a fora e golpeia contra ti com uma luz tão brilhante que tu apenas
 poderás mirar.
 Não te assustes.
 Esta é a Energia da Origem que esteve radiando biliões de
 anos.
 Sempre manifestando-se de outras formas.
 Aceita-a.
 Não tentes intelectualizá-la.
 Não brinques com ela.
 Funde-te com ela.
 Deixa-a fluir através de ti.
 Perde-te com ela.
 Funde-te no Halo de Luz de arco Íris.
 No coração da lança da energia.
 Obtém o domínio de Buda no reino central.

Sintomas físicos

Oh amigo, escuta com atenção.
 Os sintomas corporais que tu estás sentindo não são de efeito
 químico.
 Eles indicam que tu estás lutando contra o conhecimento
 de sentimentos que ultrapassam a tua experiência normal.
 Tu não podes controlar estas ondas universais de energia.
 Deixa que os sentimentos se fundam todos sobre ti.
 Faz-te parte deles.
 Permite-te a ti mesmo palpitar com as vibrações ao teu redor
 Relaxa.
 Não lutes.
 Teus sintomas desaparecerão tão rapidamente como todo o
 rastro de ego concentrado, esforçando-se, desapareça.
 Aceita-os como a mensagem do corpo.
 Dá-lhes as boas-vindas.
 Goza deles.

O fluir interno de processos arquetípicos

(Olhos fechados, estímulos externos ignorados, aspectos

intelectuais)

Oh bem nascido, escuta com atenção:
 O fluir da vida está girando através de ti
 Uma demonstração infinita de formas e sons puros.
 Deslumbrantemente brilhante.
 Sempre volúvel
 Não tentes controlá-la
 Flúi com ela
 Experimenta os antigos mitos cósmicos da criação e
 manifestação
 Não tentes compreender
 Há muitíssimo mais tempo para isto mais tarde
 Funde-te com ela
 Deixa-a fluir através de ti
 Não há necessidade de actuar ou pensar
 Se te estão ensinando as grandes lições de evolução, criação
 e reprodução.
 Se tu tentas retê-lo, podes cair em mundos infernais
 e sofrer intolerável miséria criada por tua própria mente.
 Evita brincar às interpretações
 Evita pensar, falar ou fazer
 Tem fé na corrente da vida
 Confia em teus companheiros nesta aquosa jornada
 Funde-te na Luz de Arco Íris
 No Coração do Rio das formas criadas
 Obtém o domínio de Buda no Reino proeminentemente feliz

A corrente de fogo da unidade interna

(Olhos fechados, estímulos externos ignorados, aspectos emocionais)

Oh bem nascido, escuta com atenção:
 Estás fluindo para fora e para dentro da fluida unidade da
 vida
 O êxtase do fogo orgânico te aquece todas as células
 As duras, secas, frágeis cascas de teu ego estão lavando-se no
 infinito mar de criações
 Flúi com ela
 Sente a pulsação do coração do sol
 Deixa que o vermelho Buda Amitabha te envolva.
 Não temas o êxtase
 Não resistas à corrente
 Recorda, todo o exultante poder vem de dentro
 Confia na força marinha arrastando-te dentro da unidade com
 todas as formas vivas
 Deixa que teu coração estale no amor por toda a vida
 Deixa que teu sangue quente jorre para fora dentro do oceano
 de toda a vida
 Não estejas atado ao poder estático

Ele vem de ti.
 Deixa-o fluir
 Não tentes apressar teus velhos temores corporais.
 Deixa que teu corpo se funda com o fluxo quente.
 Deixa que tuas raízes se submirjam dentro do corpo da vida
 quente
 Flutua no mar do Arco Íris
 Consegue o domínio de Buda no reino chamado
 AMOR EXULTANTE.

A estrutura da onda vibração das formas externas

(Olhos abertos, grande interesse no estímulo externo visual,
 intelectuais)

Oh bem nascido, escuta com atenção:
 Neste ponto podes dar conta da estrutura
 em formas de ondas do mundo que te rodeia.
 Tudo o que tu vês se dissolve em vibrações de energia
 Mira fixamente e darás conta do baile eléctrico da energia
 Já não há coisas nem pessoas senão só o movimento directo de
 partículas
 Tua consciência agora deixará teu corpo e se introduzirá no rio de
 ondas rítmicas.
 Não há necessidade de falar nem de acção
 Deixa que teu cérebro se converta em um receptor das radiações
 Todas as interpretações são produto da tua mente.
 Tira-as de cima.
 Não tenhas medo.
 Maravilha-te na força natural de teu próprio cérebro
 A sabedoria de tua própria electricidade
 Está quieto e espera
 À medida que o mundo tridimensional se desfaz,
 podes sentir pânico
 Te podes sentir apegado ao pesado
 e aborrecido mundo dos objectos que agora estás deixando.
 Neste momento, não te assustes com a transparente, radiante,
 cegante onda de energia
 Deixa que tua intelectualidade descanse
 Não tenhas medo dos raios pegajosos da luz da vida
 a estrutura básica da matéria, a forma básica da
 comunicação em ondas.
 Atende quietamente e recebe a mensagem
 Agora terás a experiência directa da revelação das formas
 primárias.

As ondas vibratórias da unidade externa

(Olhos abertos, grande interesse pelo estímulo exterior tal como as
 luzes, os movimentos, aspectos emocionais)

Oh bem nascido, escuta atentamente:

Estás experimentando a unidade de todas as formas vivas
 Se as pessoas te parecem feitas de goma e sem vida, como bonecos de
 plástico,
 Não te assustes
 Isto só é um esforço de teu ego para manter sua identidade
 separada.
 Permite-te sentir a unidade de tudo, mescla-te com o mundo
 ao teu redor
 Não tenhas medo
 Desfruta do baile dos bonecos, os cria tua própria mente
 Relaxa e sente o êxtase das vibrações de energia
 atravessando-te
 Desfruta a completa unidade da matéria e a vida
 A luminosidade radiante é um reflexo de tua própria consciência
 É um aspecto de tua natureza divina
 Não te sintas aderido a teu antigo ser humano
 Não estejas alarmado pelos novos e estranhos sentimentos que
 estás tendo
 Se agora te sentes atraído por teu ser antigo
 Voltarás para outra etapa do jogo existencial
 Tem confiança e mantém-te sem temor
 Te mesclarás no coração do sagrado Ratnasambhava
 Em um halo de luz arco íris
 E conseguirás liberação no domínio dotado de glória

O circo da retina

Oh bem nascido escuta atentamente:
 Estás agora percebendo o baile mágico das formas
 Rascunhos estáticos e caleidoscópicos aparecem ao teu redor
 Todas as formas possíveis aparecem vivas diante de teus olhos
 O circo da retina
 O incessante jogo dos elementos
 Terra, Água, Ar, Fogo.
 Em forma e manifestações que sempre mudam
 Deslumbrando-te com sua complexidade e variedade
 Relaxa e desfruta o rio de movimento
 Não te apegues a nenhuma visão nem revelação
 Deixa que tudo passe através de ti
 Se a ti vêm experiências molestas
 Deixa que passem como o demais
 Não lutes contra elas
 Tudo vem de dentro de ti
 Isto é a grande lição em criatividade e poder do cérebro
 Liberado de suas estruturas aprendidas.
 Deixa que a cascata de imagens e associações te leve onde
 quiser
 Medita calmamente sobre o conhecimento
 de que estas visões são emanações de tua própria consciência.
 Desta maneira podes obter conhecimento próprio e libertar-te.

O teatro mágico

Oh, bem nascido, escuta atentamente:
 Estás agora no teatro mágico dos heróis e dos demónios
 Figuras mitológicas e superhumanas
 Demónios, deusas, guerreiros celestiais, gigantes.
 Anjos, Bodisadvas, anões, cruzados.
 Duendes, demónios, santos, bruxos, extraterrestres.
 Espíritos infernais, duendes, cavaleiros e imperadores.
 O DeusLoto da dança
 O grande homem velho, a divina criatura,
 O trampista, o metamorfo,
 O domador de feras,
 A mãe das deusas, a bruxa.
 O deus da lua, o errante.
 A totalidade do divino teatro de figuras representando o cume da sabedoria
 humana
 Não tenhas medo deles
 Estão dentro de ti
 Tua própria inteligência criativa é o mago reinante sobre eles
 Reconhece as figuras como aspectos de ti mesmo
 Toda a fantástica comédia se encontra em ti
 Não te sintas aderido às figuras
 Lembra-te dos ensinamentos
 Ainda podes conseguir a libertação

Visões coléricas

Oh nobremente nascido, escuta cuidadosamente:
 Tu és incapaz de manter a perfeita Luz Clara ou o primeiro
 Bardo
 Reconhece-as
 Eles são teus próprios reflexos feitos visíveis e audíveis
 Elas são produto de tua própria mente retrocedida para o muro
 Elas indicam que tu estás fechado à libertação
 Não as temas
 Nenhum dano pode vir destas alucinações
 Elas são teus próprios pensamentos com aspecto atemorizante
 São velhos amigos
 Dá-lhes as boas vindas. Funde-te com elas, volta a elas
 Perde-te tu mesmo nelas.
 Elas são tuas.
 Qualquer coisa por muito aterradora e estranha que tu vejas.
 Recorda acima de tudo que vem de dentro de ti.
 Mantém-te sobre este conhecimento
 Tão rapidamente como reconheças isso, obterás libertação
 Se não o reconheces
 Torturas e castigo se seguirão
 Mas isto são também radiações de teu próprio intelecto

São imateriais
 O vazio não pode danificar o vazio
 Nenhuma das pacíficas ou coléricas visões
 Demónios bebedores de sangue, máquinas,
 Monstros ou diabos
 Existem na realidade
 Só dentro de teu crânio
 Isto dissipará teu medo.

TERCEIRO BARDO

Instruções preliminares

Oh. escuta bem
 Tu estás agora ingressando no terceiro bardo
 Antes enquanto experimentavas as pacíficas e coléricas visões do
 segundo Bardo
 Tu não podias reconhecê-lo
 Através do medo ficavas inconsciente
 Agora enquanto recuperas
 Tua consciência se levanta
 Como uma truta brincando para adiante,
 fora da água lutando por sua forma original
 Teu ego anterior começou a operar outra vez
 Não te esforces por decifrar coisas
 Se por fraqueza estás atraído a actuar e pensar
 Tu queres vagar no meio do mundo do fogo da existência
 E padecer dor
 Relaxa teu intranquilo espírito
 Oh... tu foste incapaz de reconhecer as formas arquetípicas do
 segundo Bardo
 Tu baixaste até agora
 Agora, se tu desejas ver a verdade
 Tua mente deve descansar sem distração
 Não há nada que fazer, nada em que pensar
 Flutua em direcção ao não-escuro, primordial brilhante, estado vazio de teu
 intelecto
 Neste caminho tu obterás liberação
 Se és incapaz de relaxar tua mente
 Medita em teus amigos
 Pensa neles com profundo amor e confiança
 Como sobre-obscurecendo a coroa de tua cabeça
 Isto é de grande importância
 Não te distrai-as

Oh...,
 Tu podes sentir o poder de realizar proezas
 De perceber e comunicar com poder extrasensorial
 De mudar forma, tamanho e número
 De atravessar espaço e tempo instantaneamente

Estas sensações chegam a ti naturalmente
 Sem nenhum método por tua parte
 Não as desejas
 Não trates de exercitá-las
 Reconhece-as como sinal de que estás no terceiro
 Bardo
 No período de reentrada no mundo normal

Oh ...
 Se não entendeste o mencionado
 Neste momento
 Como resultado de teu próprio jogo mental
 Espantosas visões podem vir
 Ráfagas de vento e ráfagas geladas
 Zumbidos e chasquidos da maquinaria de controlo
 Simulando risos
 Tu podes imaginar terror produzindo observações:
 «Culpável», «estúpido», «inadequado», «sujo»,
 Tais troças imaginadas e pesadelos paranóicos
 São os restos do egoísta egodominando, jogojogando.
 Não as temas
 São teus próprios produtos mentais
 Recorda que estás no terceiro Bardo
 Tu estás lutando por entrar na densa atmosfera do jogo da
 existência rotineira,
 Deixa esta reentrada ser suave e lenta
 Não trates de usar força ou poder de vontade.

Oh...,
 Como tu és conduzido aqui e além pelos sempre moventes
 ventos do Karma
 Tua mente, não tendo lugar para descansar ou focar-se
 És como uma pluma lançada pelo vento
 Ou como um ginete no cavalo ou alento
 Incessantemente ou involuntariamente tu errarás chamado no
 desespero por teu velho ego.
 Tua mente corre até que estejas exausto e miserável
 Não te detenhas nestes pensamentos
 Conhece o descanso no estado inalterado
 Medita na unidade de toda a energia
 Assim tu serás livre de dor, terror e confusão

Oh ...,
 Tu podes sentir-te confuso e desorientado
 Tu podes estar assombrado de tua conduta
 Tu podes mirar teus companheiros viajantes e amigos
 e dar conta de que não podem entender-te
 Tu podes pensar: Eu estou morto.. Que farei..
 E sentir grande miséria
 Só como um peixe arrojado fora da água sobre brasas ao vermelho rojo

Tu podes assombrar-te de que nunca voltarás
 Lugares familiares, parentes, as pessoas que te conhecem se te aparecem
 como em um sonho
 Ou através de um vidro obscuro
 Se tu estás vendo semelhantes experiências
 Pensando não será de nenhuma utilidade
 Não tentes explicar
 Este é o resultado natural de teu próprio programa mental
 Tais sensações indicam que estás no terceiro bardo
 Confia em teu guia
 Confia em teus companheiros
 Confia no misericordioso Buda
 Medita calmamente sem distração.

Oh....

Tu podes agora sentir como se estivesses oprimido
 e **estrujado**
 Como entre rochas e penhascos
 Ou como dentro de uma jaula ou prisão

Recorda:

Estes são sinais de que tu estás tentando forçar um retorno a teu
 ego
 Pode ser uma opaca, luz cinzenta .
 Estes são sinais do terceiro Bardo
 Não lutes por retornar
 A reentrada sucederá por si mesma
 Reconhece onde estás
 O reconhecimento te guiará à libertação

As visões de reentrada

Oh....

Tu não entendes-te o que está sucedendo
 Até agora estiveste buscando a tua passada personalidade
 Incapaz de encontrá-la, podes começar a sentir que nunca serás o mesmo
 outra vez
 Que volverás como uma pessoa mudada
 Entristecido por isto sentirás pena de ti mesmo
 Vais tratar de encontrar teu ego, alcançar o controlo,
 Deste modo pensando, te assombrarás aqui e ali
 Incessantemente e distraidamente
 Diferentes imagens de teu próprio futuro serão vistas por ti
 A que te obceca a verás mais claramente
 A arte especial destes ensinamentos é particularmente importante
 neste momento.
 Qualquer imagem que vejas.
 Medita acerca dela como vindo de Buda
 Este nível de existência também existe em Buda

Esta é uma arte sumamente profunda
 Te fará livre de tua presente confusão
 Medita acerca (nome do ideal protector) tanto quanto possas
 Visualiza-a como uma forma produzida por um mago
 Então deixa sua imagem dissolver-se
 Começando pelas extremidades
 Até que nada seja visível
 Põe-te em um estado de claridade e vazio
 Habita neste estado por um momento
 Medita agora uma vez mais em teu ideal protector
 Uma vez mais na Luz Clara
 Faz isto alternativamente
 Depois deixa tua própria mente dissolver-se também gradualmente
 Onde quer que o ar penetre, a consciência penetra
 Onde quer que a consciência penetre, o sereno
 êxtase penetra
 Habita tranquilamente no incriado estado de serenidade
 Neste momento o renascimento das paranóias será evitado
 A perfeita iluminação será conseguida

Para toda a influência determinante do pensamento

Oh....
 Podes agora experimentar alegria momentânea
 seguida de pena momentânea de grande intensidade
 Como o [tensionarse](#) e relaxar de uma catapulta
 Irás através de agudas oscilações de humor
 Tudo determinado pelo Karma
 Não te aferres às alegrias nem te enfades com as penas
 As acções de teus amigos podem evocar enfado ou pena em ti.
 Se te enfadas ou te deprimes
 Terás uma experiência infernal
 Não tem importância o que a gente faça
 Nenhum pensamento nebuloso pode surgir
 Medita acerca do amor em relação a eles
 Frequentemente neste estado da sessão só estarás um
 segundo longe da descoberta da mudança alegre de Tua vida;
 Recorda que cada um de teus, companheiros é Buda consigo
 mesmo
 Tua mente agora, sem ter onde focar-se ou força interrogadora,
 Sendo luz e movendo-se continuamente.
 Todos os pensamentos que te ocorram
 Positivos ou negativos
 Exercerão grande poder
 Tu estás extremamente receptivo
 Portanto não penses em coisas egoístas
 Recorda tua preparação para a viagem
 Mostra pura afeição e humilde fé
 Através da ausência destas palavras a recordação virá
 A recordação será seguida do reconhecimento e a libertação

Para o juízo das visões

Oh, se estás experimentando uma visão de juízo e culpa
Escuta atentamente
Estás sofrendo isto porque é o resultado de teu mísero jogo
mental
Teu Karma
Ninguém está fazendo nada
Tua mente está criando o problema
Portanto flutua na meditação
Lembra-te das tuas formas não que crês
Lembra os ensinamentos deste manual
Lembra-te da amigável presença de teus companheiros
Se não sabes como meditar
Concentra-te em um objecto ou sensação
Toma-lo (dá-te ao que se preocupa um objecto)
Concentra-te na realidade desse objecto
Reconhece a illusória natureza de existência e fenómeno
Este momento é de grande importância
Se estás distraído agora te custará sair do pântano da miséria
Até agora as experiências do Bardo vieram a ti e não as
reconheces-te
Estiveste distraído
Neste período experimentaste todo o medo e todo o terror
Ainda que sempre com êxito até aqui
Podes reconhecer e obter libertação aqui
Tua sessão pode chegar a ser estática e reveladora
Se tu não sabes como meditar, recorda (ideal da pessoa)
Recorda teus companheiros recorda este manual
Pensa em todos esses medos e terroríficas aparições como
pertencendo a teu próprio ideal,
como o uno misericordioso
São provas divinas
Recorda teu guia
Repete os nomes uma e outra vez ainda que sempre decaiam
Não serás danificado

As visões sexuais

Neste momento podes ver visões de casais juntos
Tu estás convencido que ao teu redor ocorre uma orgia
Desejo e expectativa se apoderam de ti que a acção sexual te espera
Quando estas visões ocorrerem
Recorda, retém-te a ti mesmo de acção ou de apego
Humildemente exercita tua fé
Flutua na corrente
Confia fervorosamente no processo
Meditação e confiança na unidade da vida são as chaves
Se tratas de entrar em tua velha personalidade por que és atraído ou

rechaçado
 Se queres unir-te à orgia que estás alucinando
 Renascerás a um nível animal
 Experimentarás desejo possessivo e ciúmes
 Sofrerás estupidez e miséria
 Se desejas evitar essas misérias
 Escuta e reconhece
 Rechaça os sentimentos de repulsão ou atracção
 Recorda que o descendente esforço contrário à iluminação é
 forte em ti
 Medita sobre a unidade com teus companheiros de viagem
 Abandona os ciúmes
 Nem atracção nem repulsão por tuas alucinações sexuais
 Não vagarás na miséria largo tempo
 Repete estas palavras a ti mesmo
 E medita sobre isso

Quatro métodos de prevenção da entrada

I. Meditação sobre o Buda

Oh.... tranquilamente medita sobre tua figura protectora
 Ela é como um reflexo da lua na água
 É aparente, todavia, não existente
 Como uma ilusão produzida pela magia
 Se tu não tens uma figura especial protectora
 Medita sobre o Buda ou sobre mim
 Com isto na mente medita tranquilamente
 Então, originando a [visualizadora](#) forma de teu protector ideal
 Se dissolve desde as extremidades
 Medita sem nenhuma ideia feita, sobre A Clara Luz
 Vazio
 Esta é uma arte muito profunda
 Por virtude disso o renascimento é adiado
 Uma maior iluminação futura é segura.

II. Meditação sobre bons jogos

Tu estás vagando agora pelo terceiro Bardo
 Como um sinal disto mira teu espelho e tu não verás teu rosto
 normal
 Neste momento tu deves fazer simples resolução em tua mente
 Isto é muito importante
 É como dirigir a corrida de um cavalo com o uso dos [riñones](#)
 Todo o que tu desejes sucederá

III. Meditação sobre a ilusão

Se ainda estás baixando te liberarás
 Medita como se segue:

As actividades sexuais, manipulação da maquinaria,
 a simulação do riso, sons esporádicos e aparições terroríficas,
 Em verdade estes fenómenos são em natureza ilusões
 Sem embargo eles podem aparecer de verdade
 São irreais e falsos
 São como sonhos e aparições
 Não permanentes, não fixas
 ¿Que vantagem há em apegar-se ou ter medo delas?
 Tudo são alucinações de tua mente
 Tu própria mente não existe
 Portanto, ¿por quê existem elas?
 Só tomando estas ilusões por algo real tu navegarás ao redor
 desta confusa existência
 Todas são como sonhos, como ecos
 Como cidades de nuvens
 Como reflexos, como formas relaxadas
 Como fantasmagorias
 A lua vista na água
 Não são reais nem um momento
 Mantendo-te firme agudamente nesta linha de pensamento
 A crença de que elas são reais é dissipada
 E a libertação é alcançada

IV. Meditação sobre o vazio

Todas as substâncias são parte de minha própria consciência.
 Esta consciência é vazia, incriada, e não cessante,
 Meditando assim,
 Deixa descansar a mente no incriado estado
 Como o chover de água sobre água
 A mente deve ser deixada em sua própria postura fácil mental
 Em sua natural **inmodificada** condição clara e vibrante
 Mantendo este relaxado, incriado estado da mente
 O renascimento na rotina jogo realidade é seguramente evitado
 Medita sobre isto até que tu sejas certamente livre

Para depois escolher a personalidade

Escuta:
 É quase tempo de voltar
 Faz a selecção de tua futura personalidade de acordo com os
 melhores ensinamentos
 Escuta bem:
 Os sinais e características do nível de existência a vir.
 Aparecerão ante ti em sinais premonitórios.
 Reconhece-os
 Quando encontrares que tu voltaste à realidade
 Intenta seguir as deliciosas agradáveis visões
 Evita as desagradáveis e obscuras
 Se voltas em pânico, um espantoso estado seguirá.

Se te esforças por escapar às obscuras lúgubres visões,
Um estado infeliz seguirá.
Se tu voltas em resplendor, um feliz estado seguirá.
Teu estado mental agora, afectará seu posterior nível de ser
O que escolhas.
Escolhe imparcialmente
Sem atracção nem repulsão.
Entra no jogo existência com boa graça
Voluntariamente e livremente
Permaneça tranquilo
Recorda estes ensinamentos

FIM