

**Livro Tibetano dos Mortos**

**Ou**

**Bardo Thodol**

**Gnosisonline.org**

**[www.gnosisonline.org](http://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 submerjam 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 feita 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