

# LA SABIDURÍA DE LA MUERTE

TRATADO SOBRE EL BARDO THÖDOL  
Y EL YOGA DEL SUEÑO

RAFAEL PAVÍA

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b> .....	<b>9</b>
<b>PRIMERA PARTE. LA SABIDURÍA DE LA MUERTE</b> .....	<b>15</b>
1. FRENTE A LA MUERTE, LA VIDA PLENA.....	17
De lo efímero a lo atemporal .....	20
D.E.P. ....	23
La naturaleza contemplativa .....	24
Contemplar al contemplador.....	25
R.I.P. «Requiescat In Pace».....	26
La luz de la conciencia .....	27
La esperanza final .....	28
Visión moderna racional y visión tradicional.....	31
2. EL UMBRAL DE LA MUERTE .....	35
Muerte por accidente .....	35
Muerte por enfermedad .....	37
Muerte natural.....	38
Los cinco elementos vitales de la vida.....	39
Más allá del umbral de la muerte .....	40
Sostenerse en la luz .....	43
3. LA RUEDA DEL SAMSARA.....	48
La lógica intuitiva .....	52
La una y única mente .....	54
4. EL DIFUNTO Y SU REALIDAD .....	57
El «bardo de la verdad en sí».....	60
El miedo .....	63
El «bardo del devenir» .....	66
La lección de la vida .....	71
El karma y el devenir .....	73

5. EL ARTE DE SABER VIVIR. . . . .	76
La práctica oriental . . . . .	77
El arte del saber vivir . . . . .	79
Entre la confusión y la certificación . . . . .	80
Prácticas preliminares . . . . .	82
Phowa o transferencia de conciencia . . . . .	83
La práctica Chöd . . . . .	84
6. EL TANTRA Y LA SABIDURÍA DE LA MUERTE. . . . .	86
El arte de la imaginación . . . . .	89
El yoga del sueño. . . . .	92
Las cuatro luces . . . . .	94
Del sueño al despertar . . . . .	96

**SEGUNDA PARTE.**

**LOS SUEÑOS Y EL TRÁNSITO A LA MUERTE . . . . .101**

1. REVIVIR EL ALMA. . . . .	103
Un alma que ve y escucha. . . . .	105
Una experiencia impactante. . . . .	105
La lucha entre el mundo exterior y el interior . . . . .	107
2. EL SUEÑO Y LA MUERTE . . . . .	111
3. LA METAFÍSICA DEL YOGA DEL SUEÑO . . . . .	117
La retrospectión . . . . .	118
El sueño o símbolo iniciador . . . . .	120
Luz de revelación. . . . .	121
Luz de aumento . . . . .	123
Luz de realización inmediata . . . . .	125
«Turiya», el cuarto estado . . . . .	130
El vacío, la nada y la unidad. . . . .	131
Materia y espíritu . . . . .	132
Samsara, la rueda de nacimientos y muertes. . . . .	135
4. EL MEDIDOR DE LUZ . . . . .	137
El yoga del sueño como medida de la iluminación . . . . .	139
El camino intuitivo . . . . .	142

5. EL SUEÑO ARCAICO . . . . .	145
Relato del sueño arcaico . . . . .	148
6. EL SUEÑO MÁGICO . . . . .	152
Relato de sueño mágico . . . . .	158
7. EL SUEÑO MÍTICO . . . . .	161
8. SUEÑO MENTAL . . . . .	166
El vacío . . . . .	170
9. CONCIENCIA INTEGRAL . . . . .	172
10. EL SUEÑO DE ZOÉ . . . . .	178
Zoé arcaica . . . . .	178
Zoé mágica . . . . .	183
Zoé mítica . . . . .	188
11. ZOÉ Y SUS ESTADOS: SUEÑO SIN SUEÑO, SUEÑO Y VIGILIA . . . . .	196
La capacidad creativa del individuo . . . . .	198
12. LA CONCIENCIA MENTAL Y EL ESTADO DE VIGILIA . . . . .	200
13. UNA ENSEÑANZA TRASCENDENTAL ANTES DE MORIR . . . . .	204
14. ASISTIR AL DIFUNTO . . . . .	211
Una guía sobre el «bardo doloroso de la muerte» . . . . .	212
Prueba de la tierra . . . . .	213
Prueba del agua . . . . .	214
Prueba del fuego . . . . .	214
Prueba del aire . . . . .	215
15. LA LUZ CLARA . . . . .	216
Unidad-no dual . . . . .	220
16. SÍNTESIS DEL BARDO THÖDOL . . . . .	225
<b>BIBLIOGRAFÍA . . . . .</b>	<b>231</b>

## PRÓLOGO

**S**iendo joven tenía grandes inquietudes por conocer la verdad que nos rodea, sentía la necesidad de saber cuál es el destino que a todos nos espera tras nuestra efímera existencia y cómo enfrentarnos a nuestro quehacer diario. Me introduje en la tradición esotérica de Occidente, conocí la teosofía, a los espiritistas, rosacruces, templarios, masones, gnósticos, etc. Todo apuntaba hacia una dirección, el famoso: «*Homo nosce te ipsum*» (Hombre, concóctete a ti mismo). Luego seguí formándome en la tradición oriental del yoga, el budismo zen, vajrayana; así me impregné de la sabiduría de Oriente, que nos dirige hacia el conocimiento de nosotros mismos, como no podía ser de otro modo. En mis andares conocí a un egiptólogo, que me dijo: «Los egipcios vivían más para la muerte que para la vida», y aún resuena en mi cabeza aquello de «De la vida algo se aprende, de la muerte todo se aprende».

Todos quisiéramos tener la certeza de que existe la eternidad, de que nuestro destino no se para en seco cuando la parca viene a cogernos. He trabajado incansablemente para ver el modo certero de conseguir el «elixir de la larga vida», pues las teorías o creencias que tratan sobre el tema del alma y su inmortalidad, aunque al principio te animan y dan esperanza, con el tiempo resultan secas y un tanto estériles. Sin embargo, la lectura de los grandes místicos de Oriente y Occidente transmite una luz que excede el simple razonamiento. La práctica de la contemplación y el silencio interior enriquece nuestra conciencia, aportándole nueva luz y una visión más amplia y profunda que traspasa las palabras y se

funde en un silencio esclarecedor; de ahí que se diga que «el silencio es la elocuencia de la sabiduría».

Desde una perspectiva contemplativa se pueden asumir ideas sobre lo abstracto o intangible: la eternidad, el alma, la psiquis, la mente, el yo o ego, etc. A la práctica de la contemplación le sigue la reflexión serena que comprende que los pensamientos, ideas, teorías o conceptos no son más que eso: pensamientos, teorías o creencias, y por tanto, se abandona esa tendencia a auto-convencernos de que lo que pensamos o creemos es lo cierto. Al observarnos por encima de nuestra mente ordinaria con todas sus convicciones, que a la vez se convierten en nuestras propias limitaciones, estamos abriendo una puerta a lo que aún desconocemos de nosotros mismos. Entonces la contemplación se vuelve esclarecedora.

La luz de nuestra conciencia se descubre a sí misma, reconociendo sus orígenes y su naturaleza abstracta y existencial, lo que nos conduce a comprender su propia evolución. Sobre ello ya hablamos en nuestro libro *Conciencia integral*<sup>1</sup>. El caudal creativo de nuestra conciencia es ilimitado; el paso entre lo tangible y lo intangible o entre lo material y lo abstracto es una experiencia íntima que cada cual debe experimentar. La ciencia de la contemplación solo puede corroborarse de dos modos: por experiencia propia y al comprobar que el lenguaje místico es universal y se hace entendible para quien ha despertado su conciencia a su aspecto o naturaleza abstracta e intangible.

Ahora bien, entre lo intangible y lo tangible existe una naturaleza intermedia, energética, sutil, anímica, que debe descubrirse experiencialmente, en carne propia. En ambas tradiciones, la oriental y la occidental, se nos dan ejercicios para activar y hacer más presente en nuestras vidas lo sutil

---

1 Editorial Kolima, 2019.

de la existencia, la naturaleza intermedia que existe entre lo material-tangible y lo espiritual-intangible.

Si algo debemos agradecerle al budismo del viejo Tíbet son sus enseñanzas, y en particular el tantra, el yoga del sueño y el *Bardo Thödol* o *Libro tibetano de los muertos*, ya que sus enseñanzas nos proporcionan multitud de prácticas para reconocer la naturaleza sutil de nuestra psiquis y mente. Esperamos que el presente libro les permita una agradable introducción al conocimiento de los misterios de la vida y la muerte, el yoga del sueño, y cómo el tránsito de la muerte puede asumirse con la mayor lucidez posible.

Este tratado sobre los sueños y el tránsito a la muerte no es un tratado sobre los sueños al uso común, pues ya existen muchos textos que nos hablan sobre los sueños, incluyendo diccionarios muy completos sobre simbología onírica. Lo que pretendemos mostrar en este texto es la inmanencia y la trascendencia que el sueño tiene. Inmanencia porque los sueños forman parte de nuestra vida y pertenecen a la naturaleza de nuestro Ser; y trascendencia porque los sueños son indicadores de nuestra realidad psíquica: son una muestra de aquello que pensamos, sentimos y hacemos, descubriéndonos una realidad más completa de lo que somos. Sin embargo, los sueños no son determinantes; nos pueden advertir, indicar, orientar sobre diferentes aspectos de nuestra vida, pero su función se limita a esta cuestión: servir como un indicador de nuestra actividad psíquica. Incluso los llamados sueños proféticos no tienen la potestad de cumplirse, ya que lo que tenga que ocurrir, tanto en el presente como en el futuro, dependerá exclusivamente de nosotros mismos y de cómo tratemos las circunstancias dadas.

Es cierto que los sueños tienen una naturaleza mágica y que, al desmarcarse de la temporalidad del estado de vigilia, producen fenómenos de sincronicidad, como también puede suceder en el estado de vigilia, pues uno puede estar

pensando en un amigo suyo para al girar la esquina encontrarse con él o recibir una llamada suya justo cuando estaba pensando en él. Y la magia de los sueños es muy amplia, pues podemos encontrarnos con viajes fantásticos a lugares que ya visitamos o que estemos por visitar, o en lugares con los que sintonizamos de cualquier zona del mundo. También los sueños son mágicos porque poseen una plasticidad inherente que permite cambiar figuras, formas, personajes, etc. Eso, y añadido al hecho de que el sueño es intemporal, convierten el mundo onírico en un mundo mágico.

Podríamos hablar sobre los fenómenos oníricos hasta llenar una enciclopedia entera y ver cómo esos fenómenos psíquicos nos enganchan de un modo fantástico; podríamos practicar la onironáutica y procurarnos sueños lúcidos, donde la magia del sueño se engrandece, pero eso no dejaría de atraparnos en una realidad fenoménica y no alcanzar a descubrir el nómeno o causa del fenómeno onírico.

El nómeno, causa y origen del fenómeno del sueño, es lo que tratamos en este libro. Por ello hablaremos del sueño y también de su antecesor, el sueño profundo o sueño sin sueños, y su correspondencia con el estado de vigilia.

Trascender el sueño es comprender toda su fenomenología, incluidos los sueños lúcidos, lo que nos llevaría al despertar pleno de nuestra conciencia. Sabios e iluminados que han sido referencia y guías de la humanidad insisten, tanto en Oriente como en Occidente, en la necesidad de despertar la conciencia, lo cual significa que aún no somos conscientes. Pero ¿de qué no somos conscientes? Pues no somos conscientes de «nosotros mismos». Ser conscientes implica conocernos en nuestra totalidad, tanto en el estado de vigilia, en lo psíquico u onírico, como en la realidad del sueño profundo.



Encontraremos que el más enigmático es el sueño profundo o sueño sin sueños, porque siendo un fenómeno que experimentamos cada noche al caer dormidos en nuestra cama, lo obviamos suponiendo que ocurre por simple cansancio corporal y que no tiene mayor importancia. Pero la realidad es muy diferente. De hecho, como trataremos en este libro, el estudio del sueño profundo nos llevará a descubrir el tránsito de la muerte, y mediante el yoga del sueño podremos entender los misterios de la muerte.

Hoy en día en Occidente tenemos la fortuna de conocer el *Libro tibetano de los muertos* o *Bardo Thödol*, ya que la tradición de los psicopompos<sup>2</sup> de la antigua Grecia y Egipto se perdió aquí en Occidente, y muy atrás quedaron también las tradiciones de los druidas celtas, que como los chamanes también sabían sobre los misterios de la muerte. Como recurso ante el olvido de la cultura occidental de la temible muerte nos han venido del viejo Tíbet las enseñanzas del *Bardo Thödol*, donde se nos enseña lo que es la «luz clara» que el difunto experimenta después de pasar por el «bardo» o doloroso tránsito de la muerte.

Así, en este libro enlazaremos los estados de vigilia, sueño y sueño profundo para descubrir la naturaleza original de nuestro Ser, que comprende el espíritu de la vida, al que llamaremos Zoé. En este espíritu de Zoé encontraremos nuestros orígenes y nuestro presente para descubrir el Tao, o sentido de la vida, con su día y su noche, su nacer y su morir.

En la luz clara se encuentra una conciencia unificadora, integral, a la que las tradiciones de la meditación contemplativa se refieren como «unidad no dual», ya que la dualidad tiende a generar multiplicidad, lo que entraña el riesgo de

---

<sup>2</sup> Un psicopompo es un ser que en las mitologías o religiones tiene el papel de conducir las almas de los difuntos hacia la ultratumba, cielo o infierno. La voz proviene del griego ψυχοπομπός (*psychopompós*) que se compone de *psyche*, 'alma', y *pompós*, 'el que guía o conduce'. Fuente: Wikipedia.

la «herejía de la separatividad»: nuestra capacidad racional se debate entre la dualidad de los contrarios, sin captar que toda dualidad es contraria y a la vez complementaria. Encontrar nuestro origen primordial y su unidad no-dual es el camino hacia la realización y la iluminación, donde hallaremos la luz primordial, la luz sin sombra. Esta luz sin sombra es la conciencia pura y original que trasciende la lucha dual de los contrarios y descansa en paz tanto en la vida como en la muerte.



# 1. FRENTE A LA MUERTE, LA VIDA PLENA

*«De lo temporal a lo eterno solo hay un paso:  
la presencia en el presente».*

**T**odos tendremos que enfrentar algún día nuestra muerte, pero ocuparnos de esta cuestión, investigar, comprender lo que es la muerte y cómo nos afecta realmente no es muy popular o atractivo. Nuestra sociedad anda demasiado ocupada con los asuntos de la vida como para prestar atención a lo que es inevitable, dejando de lado este asunto de la muerte, que al fin y al cabo parece que poco aporta a nuestra atareada vida.

Cuando la muerte se asoma y nos toca de cerca, en familiares y amigos, sencillamente nos cobijamos en nuestro dolor sin saber cómo enfrentar el fatal desenlace, y el sufrimiento se vive en la intimidad emparejado con la soledad, porque, aunque familiares y amigos nos acompañen y recibamos su apoyo, algo que siempre se agradece, quedamos confundidos sin encontrar respuesta ante el enigma de la muerte.

En el caso de que nos toque a nosotros por enfermedad o accidente y nos veamos ante el umbral de la muerte, el misterio se vuelve agudo y grave. Entonces, ante la oscura parca, nuestra alma angustiada, como dijo el gran Goethe en el momento de su muerte, requiere luz, «Luz, más luz».

En algunos casos una experiencia cercana a la muerte (ECM) nos invita a cambiar nuestra forma de vida, hacién-

donos tomar conciencia de que hay que aprovechar nuestro tiempo del mejor modo posible. En otros casos, la mayoría, sencillamente se retorna a la vida normal, dándonos por satisfechos por ello, por seguir viviendo, aunque sepamos que en cualquier momento tendremos que pasar de nuevo por el umbral de la muerte.

Existe abundante documentación e información sobre el asunto por parte de las religiones, la filosofía, la antropología, la tanatología, la parapsicología, etc. pero aún así no encontramos una respuesta consoladora. Parece que el muro entre la vida y la muerte es infranqueable. Por ello muchos desestiman la indagación y pocos son los que se atreven a introducir su alma en la frontera del Más Allá.

Elisabeth Kübler-Ross, en su popular libro *La muerte, un amanecer*, relata su propia experiencia y toda su labor con los moribundos, aportando esperanza a quienes no quieren ver un punto y final en la muerte. También encontramos el popular libro del psiquiatra y filósofo Raymond A. Moody, *Vida después de la Vida*, que igualmente aporta esa esperanza de que la vida no termina con la muerte. Estos autores y otros menos conocidos contribuyen con su granito de arena frente al enorme desconuelo en que nos sume la implacable parca.

Desde hace unos años, los occidentales hemos recibido desde el viejo Tíbet su libro más famoso, el *Bardo Thödol* (que en sánscrito significa liberación por el oído del tránsito de la muerte), más conocido por *El Libro tibetano de los muertos*. Fue el antropólogo W.Y. Evans-Wents quien publicó en 1927 la primera traducción de este valioso libro, que ha gozado de gran popularidad entre los investigadores en este campo, interesando a grandes pensadores de nuestros tiempos, como el famoso psiquiatra C. G. Jung, el arqueólogo y orientalista Giuseppe Tucci, quien también tradujo este maravilloso libro, cuya autoría se atribuye al gran

Padmasambhava, que fue quien introdujo el budismo tántrico hindú en el viejo Tíbet. Estas enseñanzas del *Libro tibetano de los muertos*, junto con el auge del budismo tibetano, han sido una de las contribuciones más valiosas que existen al asunto que nos concierne, pero sus enseñanzas no son accesibles, ni fáciles de comprender, pues la visión que aportan es desconocida para la inmensa mayoría de la gente, quedando su comprensión reducida a algunos eruditos interesados en el tema y los firmes practicantes del budismo tibetano.

En el año 2013 organicé un retiro nacional en el monasterio budista Sakia Paramita (situado en la provincia de Alicante y uno de los monasterios budistas más grandes de Europa) sobre el *Bardo Thödol*. Aunque los asistentes ya tenían un previo conocimiento sobre estas enseñanzas, reconozco que fue complicado para ellos comprenderlas, pues poseen una profundidad enorme tanto en su parte teórica como práctica. La experiencia de este retiro me hizo entender que nuestra cultura occidental aún está lejos de asimilar estas profundas y enigmáticas enseñanzas.

Sobre nuestra cultura pesan demasiado las creencias asimiladas del cristianismo, el esoterismo, el espiritismo y demás información que nuestra tradición occidental ha acumulado al respecto. Para comprender las enseñanzas del *Bardo Thödol* se requiere de una apertura y una nueva visión; y eso en lo teórico. En la práctica se requiere de un intenso trabajo sobre uno mismo; de hecho, se suele decir que la experiencia sobre estas enseñanzas corresponde a los grandes *maha-siddhis*, maestros con grandes poderes psíquicos, de gran sabiduría.

Aunque tengamos la plena confianza de que existe vida más allá de la muerte, e incluso aunque hayamos tenido una experiencia cercana a la muerte (ECM), o una experiencia *post mortem* (EPM), ello no significa poder superar con éxito el examen final de nuestras vidas. Quiero decir, que no

nos basta con la simple esperanza o creencia de que hay algo más allá, y no pongo en duda el que existe una continuidad de nuestra vida después de abandonar nuestro cuerpo físico. Pero la cuestión es ¿cómo experimentar tal continuidad o vida después de morir físicamente? Obtenerla precisa de una actividad lúcida por parte de nuestra conciencia, cuestión que solo es viable en caso de haberla obtenido en vida, mientras tenemos cuerpo físico.

Lo cierto es que cuando nos llega el examen final de nuestras vidas nos encontremos solos frente al enigma, y aunque tuviéramos la asistencia de un buen lama, como mi amigo Gueshe Taming Gyatso (1927-2002), quien tuvo el encargo de asistir a sus colegas en el tránsito de la muerte en Europa, poco podríamos hacer desde nuestra carencia de conocimientos y experiencias al respecto. Salir bien parados de nuestro examen final en la vida requiere dedicación.

En esta ocasión vamos a procurar facilitar un entendimiento y una práctica que nos proporcione al menos una buena introducción sobre la materia que nos permita seguir indagando y practicando con el objetivo de lograr esa continuidad que de la conciencia debe obtenerse para trascender el doloroso muro del bardo (tránsito) de la muerte.

## **De lo efímero a lo atemporal**

*«El temor a la muerte, señores, no es otra cosa que considerarse sabio sin serlo, ya que es creer saber sobre aquello que no se sabe. Quizá la muerte sea la mayor bendición del ser humano, nadie lo sabe, y sin embargo todo el mundo la teme como si supiera con absoluta certeza que es el peor de los males».*

SÓCRATES

Se nos hace muy extraño hablar de la eternidad. Aunque el uso de esta palabra nos es familiar, es una idea abstracta difícil de asumir por nuestra capacidad racional. Más accesible se nos hace ver o identificar lo finito pues todos los días vemos cómo todo caduca bajo el paso del tiempo, aunque asumir nuestra finitud es un primer paso para abordar lo atemporal. Ante la finitud de nuestra existencia hemos creado diferentes creencias sobre nuestra alma y aquello que sobrevive después de la muerte, aunque la incertidumbre acerca de las creencias siempre nos surge en los momentos cruciales, pues la fe sin experiencia no nos es suficiente.

La práctica contemplativa nos permite ser más conscientes de lo efímero. Esa conciencia que observa los efectos del tiempo sobre nosotros mismos y sobre todo lo que nos rodea es la clave para encontrar aquello que permanece, aquello que tiene una continuidad.

Es la propia conciencia la que observa el paso del tiempo, la que nos descubre su naturaleza atemporal. La conciencia observa cómo transcurre nuestra existencia día a día, y cuando mantenemos nuestra observación activa nos damos cuenta de que el propio tiempo agota incluso nuestra memoria y nuestros recuerdos, pues el tiempo que se refugia en nuestra memoria también se extingue. Aunque intentemos perdurar en el tiempo con recuerdos acumulados en forma de pertenencias, fotografías, y todo aquello que mantenemos de nuestro pasado, en la contemplación descubrimos que finalmente todo se extingue. Por ejemplo, cuando volvemos al barrio donde nos criamos de pequeños vemos que todo ha cambiado, sus tiendas, locales, casas, etc. y sabemos que todo aquel viejo barrio seguirá cambiando hasta que llegue el día en que poco o nada quede de él. Y así ocurre con todos nuestros ayer, con todos nuestros recuerdos; aquel descampado lleno de piedras donde los chicos del barrio jugábamos al fútbol ahora es un centro comercial,

aquel local de juegos recreativos ahora es una peluquería de señoras, las vías del tren cercanas al barrio desaparecieron bajo el suelo por donde ahora circula el metro, etc.

Solemos identificar la conciencia con el propio recuerdo, intentando encontrar una permanencia que nos asegure que tenemos algo que se perpetúa. Pero sigamos contemplando, sigamos observando y veremos cómo el tiempo va de la mano con la muerte sepultando poco a poco nuestros recuerdos.

La conciencia atenta y contemplativa se percata de que ya nos somos aquellos niños y jóvenes adolescentes, pues hemos ido cambiando nuestra forma de pensar y actuar, aunque buscando nuestra permanencia nos aferramos a nuestros recuerdos para identificarnos con ellos, para sentir que seguimos siendo una entidad que permanece a pesar del tiempo, del olvido y de que nuestros sentimientos, pensamientos y acciones hayan cambiado.

Llegado el momento en que tomamos conciencia de lo finito, ¿en qué nos amparamos para localizar lo eterno, lo que continúa, lo que permanece? Ante esta encrucijada entre lo temporal y lo atemporal nuestra conciencia resuelve el enigma situándonos en el presente, agudizando la conciencia del «aquí y ahora».

Son diversas las enseñanzas tradicionales y contemporáneas que se refieren con insistencia a la necesidad de vivir el presente, el momento, el instante, el aquí y ahora, como se practica por ejemplo en la meditación *mindfulness*, actualmente en auge.

Efectivamente, vivir el presente nos conecta con lo eterno. ¿Puedes entenderlo? Es sencillo y simple cuando mantenemos la práctica contemplativa, tanto en la quietud como en la actividad. Al sostener la atención en el presente descubrimos que es nuestra propia conciencia la que permanece, la que continua, la que persiste, sin aferrarse a lo que ya reconoce como temporal y finito.