Introducción

El Buddha aconsejaba a sus discípulos que no creyesen en todo lo que decía sin haberlo comprobado antes por sí mismos. No deseaba promover ningún dogma, sino la experiencia de primera mano. «No os limitéis a creer en mi palabra –señalaba–. Poned a prueba mis enseñanzas igual que un orfebre examina el oro.» Por ejemplo, el Buddha enseñó que centrarse demasiado en nuestro interés propio es fuente de dolor y ansiedad, y que extender nuestro amor y cuidado hacia los demás –incluso hacia los extraños o las personas que nos causan problemas– nos aporta alegría y paz. Esto es algo que podemos comprobar a través de nuestra propia experiencia. Debemos experimentar con la enseñanza y ponerla a prueba tantas veces como sea necesario para convencernos.

Sin embargo, las enseñanzas presentadas en este libro parecen pertenecer a una categoría distinta. La palabra tibetana *bardo*, que aparece con frecuencia en el texto, se refiere al tránsito que sigue a nuestro fallecimiento y que precede a nuestra próxima vida. Pero ¿cómo podemos comprobar por propia experiencia lo que ocurre después de la muerte? ¿Cómo verificar que habrá una próxima vida? En los capítulos que siguen, encontraremos descripciones referentes a luces de colores brillantes, sonidos ensordecedores, fantasmas hambrientos, deidades pacíficas e iracundas, ¿cómo es posible verificar estas enseñanzas igual que un orfebre comprueba el oro?

Mi intención no es convencer al lector de que acepte la visión tibetana del mundo, considerando que estas descripciones son la ver-

dad categórica acerca de lo que sucede después de la muerte. Decir que algo es definitivamente «de este» o «de aquel» otro modo carece de sentido y me parece que contradice del espíritu de las enseñanzas budistas. Al mismo tiempo, hay muchas personas con amplio discernimiento que, en la actualidad, estudian las enseñanzas del *bardo* y las consideran sumamente relevantes, no ya como un tema académico, sino como una fuente de profunda sabiduría capaz de mejorar nuestra vida. Tal vez no sea posible confirmar la exactitud de estas enseñanzas tradicionales basándonos en nuestra experiencia directa. Pero, creamos o no en la cosmovisión tibetana, si profundizamos en la esencia de las enseñanzas del *bardo*, estas pueden beneficiarnos no solo después de la muerte, sino durante este año, durante este día, en este mismo momento.

Estas enseñanzas se basan en un antiguo texto tibetano titulado *Bardo Tödrol*, que fue vertido por vez primera a idiomas occidentales como *El libro tibetano de los muertos*, aunque su significado literal es «liberación a través de la audición en el estado intermedio [o entre vidas]». El *Bardo Tödrol* está destinado a ser leído a las personas fallecidas que han accedido a dicho estado. Describe las distintas experiencias que afrontará el difunto y, en consecuencia, sirve de guía para ayudarle a navegar por lo que se considera un tránsito desorientador desde esta vida hasta la siguiente. La idea es que escuchar el *Bardo Tödrol* optimizará las posibilidades de experimentar una muerte pacífica, un viaje tranquilo y un renacimiento favorable. Y, en el mejor de los casos, uno se liberará por completo del samsara, el doloroso ciclo del nacimiento y la muerte.

El término *bardo* suele asociarse al estado intermedio entre diferentes vidas, pero una traducción más amplia de la palabra es simplemente «transición» o «intervalo». Aunque el viaje que tiene lugar

después de la muerte es una de estas transiciones, si examinamos nuestra experiencia más detenidamente, descubriremos que siempre estamos afrontando algún tipo de transición. En cada momento de nuestra vida, algo termina y otra cosa empieza. Y esto no es un concepto esotérico porque, si prestamos atención, comprobaremos que esa es nuestra experiencia incuestionable.

El libro tibetano de los muertos enumera seis *bardos*: el *bardo* natural de esta vida, el *bardo* del soñar, el *bardo* de la meditación, el *bardo* de la agonía, el *bardo* de *dharmata* y el *bardo* del devenir.

En este momento nos hallamos en el *bardo* natural de esta vida. Como subrayo a lo largo de las páginas que siguen, nuestro trabajo se ubica en este *bardo*. El hecho de comprender que esta vida es un *bardo* –un estado de cambio continuo– nos prepara mejor para afrontar cualquier otro *bardo* que surja, por más desconocido que nos resulte.

El *bardo* de la agonía se inicia cuando nos damos cuenta de que vamos a morir y perdura hasta nuestro último aliento. Le sigue el *bardo* de *dharmata*, un término que significa «verdadera naturaleza de los fenómenos». Por último, tenemos el *bardo* del devenir, durante el cual efectuamos la transición a nuestra próxima vida. En este libro, hablaremos en detalle acerca de estos tres *bardos* y también los relacionaremos con experiencias más familiares por las que pasamos durante nuestra vida.

Mi propósito para las páginas que siguen es escribir de tal manera que estas enseñanzas nos resulten significativas y útiles, con independencia de cuáles sean nuestras creencias. Al mismo tiempo, me gustaría animar al lector a «mostrar cierta apertura», como le gusta señalar a mi maestro Dzigar Kongtrul Rinpoché, hacia los aspectos menos conocidos de estas enseñanzas. Siempre constato que

mi mayor crecimiento personal se produce cuando mi mente y mi corazón están más inclinados hacia la curiosidad que hacia la duda. Es mi esperanza que adoptemos un enfoque similar al leer este libro.

Con independencia de la visión del mundo que suscribamos, si conseguimos aprender a navegar por el flujo continuo de transiciones que caracterizan nuestra vida presente, estaremos preparados para nuestra muerte y lo que sobrevenga después. Todos mis maestros, empezando por Chögyam Trungpa Rinpoché, me han transmitido numerosas instrucciones sobre el modo de conseguirlo. He aprendido por experiencia que la aplicación de las enseñanzas del *bardo* ha eliminado gran parte de mi miedo y ansiedad ante la muerte. Pero igualmente importante es que este adiestramiento me ha hecho sentir más viva, abierta y valerosa en mi experiencia cotidiana de la vida. Por ese motivo, me gustaría transmitir al lector estas enseñanzas y sus beneficios.