

**El Dominio De
Las Enseñanzas
Centrales del
Buda**

**Un Libro Excepcionalmente Duro de
Dharma**

**por El Universeo Interdependiente,
aunque convencionalmente atribuido a:**

**El Arahat
Daniel M. Ingram**

Traducción por Andrés Coca López.¹

05 Abril 2010

¹La obra original en Inglés se puede encontrar gratuitamente en www.interactivebuddha.com La traducción de este libro es un proyecto a largo plazo. Cualquier error, sugerencia, o si quieres colaborar etc. porfavor comunicalo por escrito a andyblues@gmail.com gracias!

- **Parte I: Los Fundamentos**
 - **Introducción a Parte I**
 - **Moralidad, El Primer y Último Entrenamiento**
 - **Concentración, El Segundo Entrenamiento**
 - **Sabiduría, El Tercer Entrenamiento**
 - **Las Tres Características**
 - * Impermanencia
 - * Sufrimiento
 - * No-Yo
 - **Las Cinco Facultades Espirituales**
 - * Fe y Sabiduría
 - * Energía y Concentración
 - * Sati - Atención Consciente
 - **Los Siete Factores de la Iluminación**
 - * Sati - Atención Consciente
 - * Investigación de la Verdad
 - * Energía
 - * Éxtasis
 - * Tranquilidad
 - * Concentración
 - * Ecuanimidad
 - **Las Tres Características, Revisadas**
 - **Las Cuatro Verdades Nobles**
 - * Verdad Número Uno: Sufrimiento
 - * Verdad Número Dos: "Deseo"
 - * Verdad Número Tres: El Cese del Sufrimiento
 - * Verdad Número Cuatro: El Camino
 - **Consideraciones Prácticas sobre Meditación**
 - * Cuándo, dónde y cuánto tiempo?
 - * Vida diaria y Retiros
 - * Objetos de Meditación
 - * Determinación
 - * Profesores

- Sumario
- Conclusión a la Parte I
- **Parte II: Claridad y Sombras**
 - **Introducción a las Partes II y III**
 - **Budismo vs. El Buda**
 - **Contenido y La Realidad Absoluta**
 - **Qué fue mal?**
 - **Un Objetivo Claro**
 - **De Contenido a Entendimiento**
- **Parte III: Maestría:**
 - **Concentración vs. Entendimiento**
 - **Estadios de Concentración (Jhanas de Samatha)**
 - * Primer Jhana
 - * Segundo Jhana
 - * Tercer Jhana
 - * Cuarto Jhana
 - * Los “Poderes Paranormales”
 - **No-Yo vs. Verdadero Yo**
 - **Los Reinos sin Forma**
 - * Quinto Jhana
 - * Sexto Jhana
 - * Séptimo Jhana
 - * Octavo Jhana
 - **El Progreso del Camino**
 - * Cuerpo y Mente
 - * Causa y Efecto
 - * Las Tres Características
 - * Surgiendo y Cesando
 - * Disolución, Entrada a la Noche Oscura
 - * Miedo
 - * Miseria
 - * Repugnancia

- * Deseo de Libreación
- * Re-observación
- * Ecuanimidad
- * Conformidad
- * Cambio de Linaje
- * Camino
- * Realización
- * Revisión
- **Los Jhanas de Vipassana**
 - * El Modelo de Bill Hamilton
 - * Fractales
 - * Modelo de U Pandita
 - * Noción de Otro Modelo Más
- **Cómo los Mapas pueden Ayudar**
- **Las Tres Puertas**
- **Era eso Vacío?**
- **Más Allá del Primer Camino (Qué Hay Después?)**
- **Modelos de los Estadios de Iluminación**
- **Entonces, Qué es Iluminación Completa?**
- **Integración***
- **Es Posible!***
- **Más Sobre el Factor Champiñón***
- **Quién Demonios es Daniel Ingram?**
- **Conclusión y Mis Mejores Deseos**
- **Apéndice: El Cese de Percepción y Sentimiento (Nirodha Samapatti)**

0.1 Introducción y Advertencia

Cuando tenía 15 años accidentalmente pasé por algunas de las clásicas experiencias primerizas descritas en los textos antiguos. Aquí es donde mi reacia búsqueda espiritual empezó. No me dí cuenta de lo que había pasado, ni de que había cruzado algo similar a un punto de no retorno, el cual más tarde llamaría *Surgir y Cesar*. Sabía que había tenido un sueño muy extraño, parecía que mi cuerpo y el mundo enteros habían explotado como fuegos artificiales, y después, de alguna manera, tenía que encontrar algo, pero no tenía ni idea de qué era. Filosofé frenéticamente durante años hasta que me dí cuenta de que ninguna cantidad de pensamiento racional iba a resolver mis cuestiones espirituales más profundas o a completar el ciclo de práctica que ya había empezado.

Tenía un buen amigo, que estaba en la bandad que me contrató como técnico de sonido y radio. Él estaba en una situación similar, atrapado en algo que más tarde denominaríamos la *Noche Oscura* y otros nombres. Él también se había dado cuenta de que la lógica y la reestructuración cognitiva, al final, no nos iban a ser de mucha ayuda. Estudiamos cuidadosamente lo que otros filósofos habían hecho cuando habían llegado al mismo punto, y encontramos que varios de nuestros favoritos se habían acabado introduciendo en prácticas místicas. Razonamos que algún tipo de sabiduría no-dualista basada en la experiencia directa era la única manera de proceder, pero adquirir ese tipo de sabiduría parecía una tarea sobrecogedora, si no imposible.

Mi amigo vivía algo más profundamente que yo en su crisis espiritual, y al final no tubo más opción que darse una oportunidad. Dejó el negocio de la música, se mudó de nuevo a California a vivir en una caravana vieja, repartiendo pizza para ahorrar dinero hasta que pudiera dedicarse a la búsqueda espiritual. Finalmente hizo varios retiros intensos de meditación y acabó se yendo a Asia en busca de práctica intensiva bajo la orientación de maestros de meditación en la tradición Budista Theravada de Burma.

Cuando volvió los beneficios de su práctica eran obvios, y unos años después yo empecé a seguir un camino similar. En 1994 empecé a ir a retiros intensivos de meditación y a dedicar bastante tiempo a la práctica en mi vida diaria. También me topé con raras e interesantes experiencias, y empecé a buscar orientación sobre cómo proceder y mantener una buena perspectiva en mi práctica.

Los buenos profesores eran pocos y residían lejos, su tiempo era limitado y a menudo caro de conseguir, y sus respuestas a mis preguntas solían ser cautelosas y enigmáticas. Incluso mi antiguo amigo músico se estaba guardando la gran parte de lo que sabía para sí mismo, y asuntos sobre la revelación de teoría de meditación y de detalles de la práctica personal casi nos costó la amistad.

Frustrado, empecé a buscar en libros, leyendo exhaustivamente, profundizándome en textos tanto modernos como antiguos, buscando algún marco conceptual que me pudiera ayudar a navegar hábilmente por territorio que estaba completamente fuera de mi experiencia previa. Pero, a pesar de tener acceso a un increíble número de fantásticos y detallados libros de dharma, encontré que dejaban de lado muchos detalles que resultaron ser muy importantes. Aprendí a la fuerza que usar marcos conceptuales que fueran demasiado idealistas o no estuviera completamente explicados, puede ser igual de malo que no usar ninguno en absoluto. Es más, encontré que mucha de la teoría sobre el proceso contenía ideas y mitos que simplemente no superaron la prueba de la realidad, por mucho que yo me empeñara.

También entendí que habían descifrado cómo funciona todo esto. Esos malditos budistas habían conseguido simples técnicas que dirigen directamente a remarcables resultados, siempre que sigas las instrucciones y practiques lo suficiente. Aunque a mucha gente no le guste este estilo “a lo libro de cocina” aplicado a la meditación, estoy tan agradecido que no hay palabras suficientes para expresar mi profunda gratitud por el éxito que me han proporcionado. Sus simples y aintiquísimas técnicas iban revelando más y más de lo que yo buscaba. Encontré que mis experiencias iban rellenando los huecos de los textos y enseñanzas, desacreditando los mitos que impregnan el dogma budista estándar y revelando secretos que los maestros de meditación rutinariamente se guardaban para sí mismos. Finalmente, llegué al lugar donde me encontré cómodo escribiendo lo que yo tanto había buscado, el libro que ahora mismo tienes en las manos.

Este libro es para aquellos que verdaderamente quieren dominar las enseñanzas centrales del Buda, y que están dispuestos a poner el tiempo y esfuerzo necesario. También es para aquellos que están cansados de descrifrar el significado de textos tanto

modernos como antiguos, ya que está diseñado para ser honesto, explícito, directo y técnicamente riguroso. Como muchos de los comentarios sobre el Canon Pali, está organizado en torno a los tres entrenamientos básicos que el buda enseñó: moralidad, concentración y sabiduría.

A lo largo del libro he intentado ser todo lo utilitario y pragmático como me ha sido posible, y el énfasis está en cómo verdaderamente "conseguirlo" al nivel al que hace diferencia. Todas las secciones también asumen, hasta cierto grado, que tienes alguna práctica de algún tipo, que te mueves en algún tipo de escena espiritual, y que sabes un poco del lingo estándar budista. Por supuesto, todas las secciones asumen que estás dispuesto a hacer el trabajo.

He intentado incluir la suficiente información en todo el libro para que pueda valerse por sí mismo como un completo manual de meditación, y para caminar el sendero espiritual. No obstante, también he intentado concentrarme en aquellas áreas en las que considero que soy más competente, así como en las zonas del camino espiritual que siento que no han sido adecuadamente tratadas en otras obras previas a ésta. Este libro destaca en áreas que se refieren a técnica y en los puntos particulares de la práctica avanzada. Sin embargo, la vida espiritual es bastamente superior a lo que se pueda tratar adecuadamente en un solo libro. Por tanto, a menudo haré referencia a otras fuentes para más detalles en aquellos temas que yo considero que ya han sido tratados bastante bien por otros autores. Sugiero con bastante énfasis que eches un ojo, si no a todos, al menos a algunas de estas otras fuentes.

Como mi propia práctica, este libro tiene gran influencia de las enseñanzas del gran último Mahasi Sayadaw, un maestro de meditación Birmano y académico de la tradición budista Theravada, así como por aquellos dentro de su linaje y fuera de él. Hay numerosas referencias a otras excelentes tradiciones, algunas budistas y algunas no. Es mi deseo más sincero que todos los estudiantes de meditación diligentes encuentren algo en este libro que sea de valor práctico para ellos.

He incluido algunas de mis experiencias personales, y las he descrito como tal. Lo he hecho como intento de añadir cierto

sentido de lo que es posible, tanto en términos de éxito como de fracaso. Deberían añadir una dimensión humana a la teoría. No obstante, si encuentras que estas historias son un estorbo, o que parecen demasiado estar en la línea de "déjame que te cuente mi camino espiritual", por favor, haznos a los dos un favor y sáltatelas sin pensarlo de nuevo.

He escrito este libro en mi propia voz. Quiénes han leído este trabajo y me conocen han dicho que pueden casi escucharme diciéndolo yo mismo. He escrito unos cuantos de mis pensamientos neuróticos, pero lo he escrito de la manera más obvia posible. Puedo decir que todo aquél que escriba deja rastro de sus pensamientos, incluso intentando no hacerlo, por tanto, al menos te debería ser posible verlos claramente en vez de transmitirlos a escondidas y/o dejarlos cubiertos. Si lo que quieres es un libro que describa directamente el dogma y teoría, sin este tipo de voz, hay muchos otros entre los que elegir, I mencinaré unos cuantos a lo largo del libro.

Tambien he incluido una parte de comentario social, del cual ciertas partes tienen un gusto especial . Algunos de vosotros puede que no lo encontreis útil, o incluso de poco gusto y ofensivo. Algunos incluso lo rechazaran como discurso dañino ¹.Estoy entre la idea de que en esas secciones hay puntos importantes a considerar, y el saber que no todo el mundo hará buen uso de esa información y opiniones presentadas en terminos tan abrasivos. Por tanto, te pido que, si no las encuentras provechosas, pases de dichas secciones, llendo a las secciones más técnicas o amigables. Como ayuda, he escrito un asterisco al lado de aquellas secciones que incluyan material potencialmente inflamable.

Aunque yo creo que los puntos tratados en dichos apartados son importantes y potencialmente válidos y útiles, no son absolutamente necesarios para el entendimiento de los capítulos que los prosiguen. El mundo rebosa de libros dharma agradables y de gran simpatía. Hay cientos disponibles en las estanterías de cualquier mega-librería. Sin embargo, creo que hay espacio para un libro que algunas veces expresa su mensaje con una voz muy distinta, no obstante te doy la opción de elegir cuánta de esa voz quieres elegir. Es la descontrolada voz de uno de

¹uno de los cinco preceptos

los de la generación que llevaban pinchos y botas militares en vez de colgantes de bolas y sandalias, que escuchaban a los Sex Pistols en vez de los Moody Blues, que no podría nombrar un poeta beat, o a ningún Dharma Bum de principios de los 60 ², y que pensaba que los hippies eran ingenuos de narices... no que no les debamos mucho. También es la desenfadada voz de alguien cuya práctica se ha dedicado a completar en su absoluta totalidad los estadios hardcore y tradicionales del sendero, en vez de algún tipo insípido de pantomima New Age, o de viaje psicodélico. Si no te sientes identificado, considera leer otra cosa.

Como dijo un gran maestro de meditación y académico (cuyo nombre quedará en anonimato) me dijo mientras ojeaba un borrador de este libro, "la mayoría de los budistas son solo boomers ³ que quieren hacer algo que les haga sentirse mejor sobre sí mismos mientras envejecen, y no están realmente interesados en este tipo de cosa". A éstos les deseo un gran éxito obteniendo estas válidas necesidades, y por tanto recomiendo a estos individuos, a mi pesar, que eviten leer este libro, o al menos los capítulos marcados con un asterisco. Esto es, al mismo tiempo, una admisión de las limitaciones de este trabajo, una invitación para adoptar una mas poderosa perspectiva de lo que es posible en el camino espiritual, y una advertencia.

He tenido otras motivaciones para escribir este libro. Bastante gente ha pretendido tenerme como su profesor de meditación. He hecho lo que he podido para animarles a practicar bien, irse de retiro y explorar, pero tan pronto como tengo la sensación de que no están verdaderamente interesados en hacer el trabajo o estan intentando idolatrarme incluso de la mas minima forma, verdaderamente me esfuerzo en alejarme completamente. Sin duda prefiero la compañía de compañeros de aventura, con los que investigar los misterios de la vida, a cualquier otro tipo de relación. Compañeros de Dharma pueden estar a distintos niveles de práctica, y un amigo puede enseñar al otro cosas de lo más útiles, pero ésto es definitivamente distinto a una relación formal de estudiante a profesor. Portanto, escribir este libro me permite entregarles lo mejor de mi conocimiento y decir

² *beat* hace referencia a la corriente cultural de los 50, que influyó mucho en la posterior cultura hippy. *Dharma Bums* designa al grupo de iconos culturales para la generación del *baby boom*

³ alguien que nació en el babyboom

“Aquí tienes, si verdaderamente estás interesado, hay más que suficiente para permitir sumergirte tan profundamente como quieras. Y si no, habré desperdiciado poco tiempo y podré evitar ser puesto en algún tipo extraño de pedestal. Al menos en mi cara.”

Dicho esto, tengo el objetivo explícito de facilitar a otros la posibilidad de convertirse en maestros vivientes de este material, y que luego puedan ellos mismos ayudar a otra gente a hacer lo mismo. Cuanto mayor número de gente pueda enseñar teniendo una profundamente establecida experiencia personal, mayor número de gente podrá aprender dharma bien, y más sano y feliz será el mundo.

Esto me lleva al asunto que algunos llaman jerarquía. El simple hecho es que hay gente que ha alcanzado lo que es el llamado despertar, iluminación, realización, etc. y hay gente que no. Hay gente con gran habilidad de concentración y hay gente sin ella. Hay gente que lleva su moralidad al día y la hay que no. Hay maestros de ciertas cosas y gente a la que todavía le queda trabajo por hacer. Al mismo tiempo hay un movimiento perversivo en Occidente que incita a imaginar que todo el mundo está a la misma altura en el mundo espiritual. Es obvio que es completamente engañoso y es una creencia sin pies ni cabeza.

Cuando empecé a buscar profesores y amigos con los que practicar, en vez de oprimirme el hecho de que hubiera gente que clamara saber más de lo que yo sabía, me excitaba por la oportunidad, por muy raro que parezca, de estudiar con gente que sabía lo que hacía. Simplemente tiene sentido. Lee esto como otra advertencia: si llegas a ser suficientemente bueno en estas cosas, la gente a menudo tendrá malas reacciones si vas por ahí hablando sobre ello, y el número de gente que, en vez, encuentre tus logros como una fuente de inspiración y energía, como verdaderamente debería ser, será probablemente bastante pequeño.

Dentro de un mismo entorno, es una cosa muy extraña el tener semejante distinto lenguaje, set de experiencias y perspectivas que la mayoría de la gente a mi alrededor. A menudo puedo sentir que soy como un alien vistiendo un abrigo de normalidad, y sueño con un mundo en el que las conversaciones sobre el tipo de eventos y revelaciones que han llegado a dominar mi experiencia del día a día, sean mucho más comunes y normales. Leyendo entre líneas,

deberías tomar esto como otra advertencia más. Si te introduces lo suficiente en este mundo, descubrirás la soledad de la que estoy hablando.

También debería mencionar que me considero a mí y a aquellos que aclaman ser del mismo linaje al que principalmente me adiero, como cowboys del dharma, disidentes, "pillós" y excluidos. Desear verdaderamente llegar a algún lado es un ticket seguro para sentirse de esta manera en la mayoría de los círculos budistas de occidente. Lo que es irónico es que también me veo como un extremo tradicionalista. Lo extraño es que estos días ser un budista tradicionalista, uno que verdaderamente intenta sumergirse en las profundidades del corazón, mente y cuerpo, como el Buda tan claramente fomentaba entre sus seguidores, hoy es desafiar a la mayor parte de la corriente principal de la cultura meditativa.

Dentro de este tema, también debería mencionar que el camino que he seguido ha sido peligroso, desestabilizante más a menudo que relajante, doloroso más a menudo que placentero, más difícil de integrar que la mayoría de el resto de los 'caminos' de los que he oído hablar, y en general un duro viaje. También ha sido profundo, increíble, y más glorioso que la mayoría de los 'caminos' que he oído contar. Surfear los irregulares márgenes de la realidad ha sido más fácil para mí que aminorar la velocidad. En mis exploraciones, accidentes y aventuras, he aprendido mucho no sólo sobre cómo hacer un rápido progreso en meditación, si no sobre como hacerlo sin descalabrarte. Espero que pueda pasar algo mi conocimiento de ambos en este libro. Esto debería ser visto como otra advertencia. Este libro y el camino presentado en él no son para el dañado e inestable buscador espiritual. Tienes que tener la cabeza más o menos en su sitio y estar más o menos cuerdo para poder manejar las intensas técnicas, efectos secundarios y resultados que estoy a punto de discutir.

Me gustaría dar las gracias a la gran cantidad de gente, cuya influencia, amistad, apoyo y amabilidad se tradujo en conseguir que este trabajo sea lo que es, aunque sean demasiados como para nombrarlos en esta lista. Este es un universo interdependiente y por tanto decir que este trabajo es simplemente obra mía no está en acuerdo con la realidad. Sería absurdo no reconocer el gran apoyo de Carol Ingram, Sonja Boorman, David Ingram, Christina Jones, Christopher Titmuss, Sharda Rogell, Bill Hamilton, Ken-

neth Folk y Robert Burns. De los cuales todos jugaron un papel decisivo en hacer que lo que es bueno de este libro y de mi propia práctica sea posible. También me gustaría dar las gracias a John Hawley, Roger Windsor, Daniel Rizzuto and Michael Wade por su ayuda en la edición ⁴. Sin embargo, la responsabilidad por cualquier error que este trabajo pueda contener ha de caer única y exclusivamente en mí. Ni si quiera estoy seguro de que esta buena gente quiera tener alguna relación con este trabajo, pero me reservo el derecho de expresar mi profunda gratitud de todas formas.

Que este trabajo sea de beneficio para todos los seres. Que realices lo que realmente estás buscando, que lo persigas implacablemente a pesar de todos los obstáculos, y que lo encuentres.

⁴N. del T. hablando de la cuál: se intetará mantener tan parecida como se pueda a lo largo de la traducción, pero en muchos casos probablemente sea imposible.

PARTE I: Los Fundamentos

1 Introducción a la Parte I

Si no has leído la Introducción y Advertencia, por favor hazlo ahora. El camino budista a menudo se llama “camino espiritual”, y el uso de este lenguaje religioso puede inspirar a muchas personas. El camino budista también se podría pensar en términos de un experimento científico, como un conjunto de ejercicios que el Buda y aquellos que lo siguieron digeron que tenían efectos muy específicos, efectos que ellos estimaron que merecía la pena obtener. Usar este tipo de lenguaje práctico también puede ser muy inspirador para algunas personas. En mi intento de inspirar a una amplia audiencia, usaré tanto lenguaje práctico y técnico como lenguaje espiritual según esté discutiendo distintos temas. Sin embargo, mi preferencia se inclina generalmente por el lenguaje práctico. Podrías quitarle toda la parafernalia espiritual al camino budista y aún así seguir teniendo el set de prácticas básicas que te llevaría a los efectos prometidos. También podrías mantener todos los adornos, hacer las prácticas básicas, y producir los mismos resultados, asumiendo por su puesto que tienes el tiempo y los recursos necesarios para llevar ambos a cabo.

La Parte I contiene algunas de las listas tradicionales que fueron enseñadas por el Buda y que se refieren directamente al entrenamiento espiritual. Tratan prácticos e importantes puntos de una manera muy concisa. Estas enseñanzas fueron diseñadas de forma compacta y portable con el propósito de que la gente pudiera usarlas y recordarlas. Y es su simpleza lo que las hace tan prácticas y mundanas ⁵. No obstante, voy a coger estas enseñanzas tan compactas y voy a repasarlas una y otra vez. Resulta que el Buda algunas veces hizo las cosas tan simples que cuando las lees no hay manera de entender lo que dice, ni de cómo hacer algo útil con ellas. Básicamente, lo que él nos estaba diciendo es “llega a conocer tu verdadera realidad muy, muy, muy bien, e intenta hacer todo el bien que puedas por ti mismo y por el mundo”. Todos sabemos que esto no es tan fácil como suena, por eso he incluido todo el comentario adicional.

Por tanto, estas enseñanzas están diseñadas para ayudar a la gente a entrar en contacto con su realidad de una manera en la

⁵**N. del T.** Daniel en vez de usar el término homónimo a mundano (*mundane*) dice *down to Earth*, que se puede traducir como *con los pies en la tierra*.

que verdaderamente haga una diferencia. También pueden ayudar a evitar las trampas comunes del camino espiritual y de la vida en general, algunas de las cuales hablaremos más tarde.

Con este fin, empezaremos con una introducción a Las Tres Disciplinas: moralidad, concentración y sabiduría. Las Tres Disciplinas abarcan la totalidad del camino Budista. Por tanto, serán usadas como esqueleto para el libro. Las Tres Disciplinas implican habilidades que intentamos dominar consciente y explícitamente. Cada una de las tres tiene su propio conjunto de asunciones, agendas, métodos, y estándares de éxito. Las tres son distintas entre sí, y todo tipo de problemas pueden aparecer si intentamos entremezclarlas, y usar las asunciones de unas para otras. Cada práctica tiene sus propias trampas, limitaciones y lados oscuros, los cuales son raramente establecidos de forma clara, provocando gran confusión. Por tanto, haré todo lo posible para explicarlas claramente, sobretodo en la Parte II (Claridad y Sombras). Cada disciplina también tiene estándares para el éxito y dominio. Éstos pueden parecer un poco técnicos, particularmente los mapas de los estados de alta concentración y los mapas de los estadios de Conocimiento⁶, por lo que esperaré hasta la Parte III para presentarlas, dejando de esa manera la Parte I para concentrarnos en la estructura y prácticas que hacen que todo esto sea posible en primer lugar.

Aunque yo creo que cada parte del libro contribuye al resto, veo razones por las que podrías querer saltar a ciertas secciones primero, y luego rellenar los huecos. Por ejemplo, si estás teniendo poderosas visiones o experiencias Kundalini, podrías estar interesado en leer antes los primeros capítulos de la Parte III y después volver y leer el resto. Si solamente estás interesado en los mapas de los estadios de Conocimiento, ve directamente al capítulo llamado El Progreso del Camino. Si lo que quieres es empezar directamente con alguna práctica básica y central de introspección lee los capítulos sobre Las Tres Características y Los Siete Factores de la Iluminación. Si lo que te apetece es un poco de mordaz crítica social, el principio de la Parte II es lo tuyo. Si quieres saber mi punto de vista sobre la iluminación, Modelos de los Estadios de la Iluminación es un buen sitio en el que empezar. Me ha costado bas-

⁶N. del T. Daniel usa la palabra *insight*, que es complicada de traducir. Se podría traducir como intuición, conocimiento, comprensión profunda y visceral. Prácticas de *insight* son aquellas prácticas cuyo objetivo es mejorar tu comprensión y entendimiento de la realidad (de las Tres características), y lo he traducido como “práctica de introspección”

tante tiempo decidirme si presentar los mapas que dicen a dónde llevan estas prácticas al principio o al final de este libro. Las he incluido al final, pero puede que las quieras leer al principio, en tal caso deberías leer el capítulo llamado Las Tres Características y después ir directamente a la Parte III. En mi mundo ideal, todo el mundo leería este libro de principio a fin dos o tres veces, y después trabajaría en aprender las secciones más importan de memoria.

