

Las Enseñanzas Sagradas del Budismo Won

Las Enseñanzas Fundamentales del Budismo Won

(Coreano-Español)

**Lo material ya progresa;
¡desarrollemos el espíritu!**

La figura de Buda está en todas partes;
veneremos a Buda con cada acto.

Meditemos en cualquier momento,
meditemos en cualquier lugar.

Movimiento y reposo son uno;
desarrollemos en paralelo cuerpo y espíritu.

El darma de Buda es la vida diaria,
la vida diaria es el darma de Buda.

Primera parte: Las Enseñanzas Fundamentales

1. Introducción general	
1.1. Motivación	17
1.2. Resumen de la enseñanza	17
2. Doctrina	
2.1. <i>Ilwonsang</i>	23
2.1.1. La Verdad de <i>Ilwonsang</i>	23
2.1.2. Creer en <i>Ilwonsang</i>	25
2.1.3. La práctica de <i>Ilwonsang</i>	27
2.1.4. El voto hecho a <i>Ilwonsang</i>	27
2.1.5. El sermón de <i>Ilwonsang</i>	29
2.1.6. Cantar de la Verdad	31
2.2. Las cuatro bondades	33
2.2.1. La bondad de cielo y tierra	33
2.2.2. La bondad de los padres	41
2.2.3. La bondad del prójimo	47
2.2.4. La bondad de la ley	53
2.3. Los cuatro requisitos	59
2.3.1. Desarrollar la propia fuerza	59
2.3.2. Seguir el modelo del sabio	
2.3.3. Educar al hijo ajeno	
2.3.4. Honrar al altruista	69
2.4. El triple aprendizaje	
2.4.1. Cultivar el espíritu	
2.4.2. Indagar hechos y principios	75
2.4.3. Elegir la acción correcta	79
2.5. Las ocho cualidades	83
2.5.1. Las cuatro virtudes	83
2.5.2. Los cuatro defectos	85
2.6. Las vías esenciales del carácter humano y del aprendizaje	85
2.7. Los cuatro lemas	87
3. La práctica	
3.1. Las prácticas diarias	91
3.2. Adiestramientos periódico y constante ...	93
3.2.1. El adiestramiento periódico	93
3.2.2. El adiestramiento constante	97
3.2.3. La relación entre ambos	101
3.3. Recitar el nombre de Buda	103
3.4. Meditar sentado	109

3.5. <i>Widus</i> importantes	121
3.6. Diario	125
3.7. Meditar en cualquier momento	129
3.8. Palabras sobre el arrepentimiento	135
3.9. Confesión interior y oración	143
3.10. Veneración a Buda	147
3.11. Preceptos	149
3.12. Siguiendo la naturaleza espiritual	153
3.13. Primera prédica	155
3.14. Predica sobre el sufrimiento y el placer ..	159
3.15. La cura de una sociedad enferma	163
3.16. El perfeccionamiento conjunto de cuerpo y espíritu	165
3.17. Grados de fuerza dármica	167

1. Introducción general

1.1. Motivación

Hoy en día, con el progreso de la civilización técnica, el espíritu de los hombres que han de manipular la materia va debilitándose, mientras el potencial material que ha de manejar el hombre crece día a día hasta dominar al debilitado espíritu humano. Al ser tanto más inevitable que el hombre se convierta en esclavo de la materia, ¿cómo no habría de hallarse en su vida un océano tempestuoso de sufrimientos¹?

Por ello la motivación es conducir a todos los seres vivos² de ese océano tempestuoso de sufrimientos a un paraíso de extensión infinita aumentando el poder espiritual y venciendo al poder material mediante la creencia en una religión auténtica y la práctica de una moral auténtica.

1.2. Resumen de la enseñanza

El budismo es una vía³ sublime, y su verdad y sus recursos son amplísimos. Por ello ha servido de base para que muchos maestros fundaran sus sectas o escuelas, abrieran sus puertas y enseñaran a muchas gentes. Todas las religiones del mundo manan de un mismo principio esencial. No obstante, al apartarse unas de otras, hace mucho que poseen sistemas y recursos diferenciados, de modo que ha habido una falta de comunicación entre ellas. La causa de esto es la ignorancia del origen común de todas las religiones y escuelas. ¿Cómo podría ser ésa la auténtica voluntad de todos los budas⁴ y santos?

Entre otras características del budismo tradicional ha estado su organización orientada hacia los monjes, alejados de la vida diaria, que no se ha adecuado al hombre ordinario que vive en el mundo diario. Para ser un verdadero budista había que ignorar los deberes y responsabilidades de la vida secular e incluso abandonar la propia profesión. En estas circunstancias la bondad búdica no puede llegar fácilmente a los innumerables seres vivos del ancho mundo, por notable que sea el darma⁵ búdico. ¿Cómo podría llamarse, entonces, “la Vía Grande y Perfecta”?

Por ello, como objeto de fe y modelo práctico adoramos al Buda del Cuerpo Dármico⁶, *Ilwonsang*⁷, que es el origen de todos los seres del universo y el sello⁸ que marca la mente de

¹ Un océano tempestuoso de sufrimientos 파란고해 波瀾苦海: metáfora de la vida humana, con sus sufrimientos, adversidades y dificultades, como navegar en un océano tempestuoso.

² Todos los seres vivos 일체생령 一切生靈: todos los seres que habitan en el universo, todos los seres sintientes.

³ Vía 도道: *tao* (ch), enseñanza, verdad, principio esencial, regla de conducta, método, manera.

⁴ Buda 부처 佛: *Buddha* (s), iluminado, persona que ha alcanzado el grado supremo del conocimiento y la sabiduría y ha accedido a la liberación absoluta.

⁵ Darma 법 法: *dharma* (s), ley cósmica, enseñanza búdica, verdad esencial, principio, ser, fenómeno, método.

⁶ Buda del Cuerpo Dármico 법신불 法身佛: existen tres cuerpos búdicos desde un punto de vista mahayánico. El cuerpo dármico, *dharmakaya* (s), es la verdadera naturaleza búdica, idéntica a la esencia del universo. El cuerpo gozoso, *sambhogakaya* (s), es el cuerpo búdico que disfruta de la verdad como resultado de una larga práctica bodisátvica. El cuerpo cambiante, *nirmanakaya* (s), es el cuerpo búdico que aparece voluntariamente bajo diversas formas para salvar a todos los seres vivos.

todos los budas y santos. Como guía y principio de nuestra creencia tenemos las cuatro bondades⁹: la bondad de cielo y tierra, de los padres, del prójimo y de la ley; y como guía y principio de nuestra práctica tenemos el triple aprendizaje¹⁰: cultivar el espíritu, indagar hechos y principios, y elegir la acción correcta. También integramos y utilizamos las enseñanzas principales de todas las religiones para llegar a abrazar una religión amplia y perfecta.

2. Doctrina

2.1. *Ilwonsang*

2.1.1. La Verdad de *Ilwonsang*

Ilwon es el origen de todos los seres vivos del universo, el sello que marca la mente de todos los budas y santos, y la naturaleza¹¹ de todos los seres vivos. Es el estado en que no hay distinción entre lo grande, lo pequeño, el ser y la nada¹². Es el estado en el que no hay ningún cambio: nacimiento o muerte, ida o venida. Es el estado en el que cesa la remuneración kármica del bien y del mal. Es el estado en el que la palabra, el nombre y la forma están totalmente vacíos. Con la luz de la sabiduría oculta en el vacío sereno aparece la distinción entre lo grande, lo pequeño, el ser y la nada, se diferencia la remuneración kármica del bien y del mal, y la palabra, el nombre y la forma se hacen evidentes, de modo y manera que los tres mundos¹³ en las diez direcciones¹⁴ se muestran claramente como una perla en la palma de la mano. La potencialidad del ser misterioso en el verdadero vacío se esconde y se manifiesta libremente mediante todos los seres del universo a lo largo de un amplio eón¹⁵ sin comienzo. Ésa es la Verdad de *Ilwonsang*.

⁷ *Ilwonsang* [iluonsang] (c) 일원상 一圓相: figura unicircular. Simboliza la verdad fundamental del universo, objeto de la iluminación de Sotesan, por él llamada *Ilwon* (c), círculo único, y es como un dedo que señala hacia la Luna.

⁸ Sello búdico 심인 心印: mente búdica, que puede confirmar la verdad.

⁹ Cuatro bondades 사은 四恩: *saun* (c), una de las doctrinas centrales del budismo won; la bondad de cielo y tierra, de los padres, del prójimo y de la ley, que muestran concreta y realmente la verdad de *Ilwonsang*. Esta bondad puede tener también el significado contextual de «bienhechor».

¹⁰ Triple aprendizaje 삼학 三學: *samhak* (c), una de las doctrinas centrales del budismo won; cultivar el espíritu (*chongshinsuiang*), indagar hechos y principios (*sariiongu*), y elegir la acción correcta (*chakupchuisa*), todo lo cual ha de ser practicado para alcanzar la personalidad de un buda y ser uno con la verdad de *Ilwonsang*.

¹¹ Naturaleza 성품 性品: esencia innata, cualidades originarias.

¹² Lo grande, lo pequeño, el ser y la nada 대소유무 大小有無: explican la esencia, fenómeno y cambio del universo.

¹³ Tres mundos 삼계 三界: el mundo de los deseos, el formal y el informal. Desde un punto de vista budista los seres vivos sujetos a la transmigración se reparten en esos tres mundos. Los tres mundos se refieren también al mundo pasado, al presente y al futuro.

¹⁴ Diez direcciones 사방 十方: el universo es expresado espacialmente por las diez direcciones de norte, sur, este, oeste, noreste, sudoeste, noroeste, sudeste, arriba y abajo.

¹⁵ Eón 겁 劫: *kalpa* (s), período de tiempo ilimitado que abarca la creación y desintegración del universo.

2.1.2. Creer en *Ilwonsang*

Creemos que la verdad de *Ilwonsang* es el origen de todos los seres del universo; el sello que marca la mente de todos los budas y santos; la naturaleza de todos los seres vivos; el estado en que no hay distinción entre lo grande, lo pequeño, el ser y la nada; el estado en que no hay ningún cambio: nacimiento o muerte, ida o venida; el estado en el que cesa la remuneración kármica del bien y del mal; el estado en el que la palabra, el nombre y la forma están totalmente vacíos. Creemos que con la luz de la sabiduría oculta en ese vacío sereno aparece la distinción entre lo grande, lo pequeño, el ser y la nada, se diferencia la remuneración kármica del bien y del mal, y la palabra, el nombre y la forma se hacen evidentes, de modo y manera que los tres mundos en las diez direcciones se muestran claramente como una perla en la palma de la mano. Creemos que la potencialidad del ser misterioso en el verdadero vacío se esconde y se manifiesta libremente mediante todos los seres del universo a lo largo de un amplio eón sin comienzo. Eso es creer en *Ilwonsang*.

2.1.3. La práctica de *Ilwonsang*

Creyendo en la verdad de *Ilwonsang* y a un tiempo tomándola como modelo práctico, conozcamos nuestra mente, que es perfecta y completa, justa e imparcial, como *Ilwonsang*; alimentemos nuestra mente, que es perfecta y completa, justa e imparcial, como *Ilwonsang*; y usemos nuestra mente, que es perfecta y completa, justa e imparcial, como *Ilwonsang*. Ésa es la práctica de *Ilwonsang*.

2.1.4. El voto hecho a *Ilwonsang*

Ilwon, como estado inexpresable de concentración¹⁶, como la puerta del nacimiento y de la muerte que trasciende el ser y la nada, como la fuente fundamental de cielo y tierra, padres, prójimo y la ley, y como la naturaleza de todos los budas, patriarcas, seres ordinarios y todos los seres vivientes, puede manifestarse de forma tanto continuada como momentánea. Considerado en su continuidad, es eternamente inmortal e inmutable, de modo que despliega el mundo infinito. Considerado en su momentaneidad, hace que el universo pase por los variados estadios de su aparición, permanencia, destrucción y vacío; hace que todos los seres pasen por los variados estadios del nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte; y hace que los cuatro tipos de seres nacidos¹⁷ pasen por sus variados destinos a través de las seis vías¹⁸ de acuerdo con sus acciones mentales y corporales, avanzando o retrocediendo, y hallando el bien en medio de lo dañino o lo dañino en medio del bien. Del mismo modo despliega el mundo

¹⁶ Concentración 입정 入定: *samadhi* (s), absorción plena de la mente concentrada en un objeto.

¹⁷ Cuatro tipos de seres nacidos 사생 四生: los seres vivos se dividen en cuatro tipos según el modo de nacer. Los hay que nacen vivos, como los mamíferos; los que nacen de un huevo, como las aves; los que nacen junto a la humedad, como los gusanos; y los que nacen por metamorfosis, como la mariposa a partir de la crisálida.

¹⁸ Seis vías 육도 六道: seis mundos donde todos los seres vivos vuelven a nacer de acuerdo con su *karma*, transmigrando de uno a otro. Son los mundos infernales, de demonios hambrientos, animales, de demonios batalladores, humanos y celestiales.

infinito. Como seres ignorantes que somos, hacemos el voto de, amoldándonos a *Ilwonsang*, el Buda del Cuerpo Dármico, practicar con todas nuestras fuerzas para proteger perfectamente nuestra mente y cuerpo, para conocer perfectamente hechos y principios, y para usar perfectamente nuestra mente y cuerpo; así avanzaremos siendo objeto de buenas acciones en vez de retroceder dañándonos, hasta alcanzar el gran poder de *Ilwon* y unirnos con la esencia de *Ilwon*.

2.1.5. El sermón de *Ilwonsang*

Quien alcance la iluminación de la verdad de este círculo sabrá que los tres mundos en las diez direcciones le pertenecen enteros; que todos los seres del universo no son dos, sino uno solo, a pesar de sus distintos nombres; que la verdad de este círculo es la naturaleza de todos los budas, patriarcas, seres ordinarios y todos los seres vivientes; que el principio del nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte es el mismo que la alternancia de primavera, verano, otoño e invierno; que el principio del *karma*¹⁹ es el mismo que el empuje recíproco del *yin* y el *yang*²⁰; y que la verdad de este círculo es perfecta y completa, justa e imparcial.

Este círculo debe usarse al utilizar los ojos; es perfecto y completo, justo e imparcial.

Este círculo debe usarse al utilizar los oídos; es perfecto y completo, justo e imparcial.

Este círculo debe usarse al utilizar la nariz; es perfecto y completo, justo e imparcial.

Este círculo debe usarse al utilizar la lengua; es perfecto y completo, justo e imparcial.

Este círculo debe usarse al utilizar el cuerpo; es perfecto y completo, justo e imparcial.

Este círculo debe usarse al utilizar la mente; es perfecto y completo, justo e imparcial.

2.1.6. Cantar de la Verdad

*El Ser pasa a no ser,
El No Ser pasa a ser, y al final
Uno y otro están vacíos,
Pero el vacío está lleno.*

2.2. Las cuatro bondades

2.2.1. La bondad de cielo y tierra

¹⁹ *Karma* (s) 업/인과보응 業/因果報應: acción; causa y efecto; la ley de causa y efecto. Nuestra vivencia actual es el producto de nuestra acción anterior.

²⁰ *Yin* y *yang* 음양 陰陽: dos fuerzas o elementos contrastantes que forman el universo y la naturaleza fundamental de todos los seres. Por ejemplo, el *yin* es lo restrictivo, lo negativo, lo femenino, lo oscuro, lo frío; y el *yang* es lo aditivo, lo positivo, lo masculino, lo luminoso y lo cálido.

1. El principio del deber para con cielo y tierra

La forma más fácil de reconocer el bien recibido de cielo y tierra es pensar si podríamos conservar la existencia y vivir sin ambos. Hasta un idiota y un estúpido reconocerían que no podemos vivir sin ellos. Ante tal dependencia, ¿qué bondad podría ser mayor que ésta?

Como principio general, cielo y tierra tienen su camino y su virtud. Su camino es el movimiento espontáneo de todo el cosmos, y su virtud es el resultado que alcanzan en su camino. El camino de cielo y tierra es brillantísimo, constantísimo, justísimo, ordenadamente natural, infinitamente extenso, eternamente inmortal, vacío de azares y activamente anoético²¹. De forma que todos los seres siguen viviendo y conservan su forma gracias a la gran virtud resultante de este gran camino.

2. Los deberes para con cielo y tierra

1. Hay aire en el cielo, por eso respiramos y vivimos.
2. Hay suelo en la tierra, por eso apoyamos el cuerpo en él y vivimos.
3. Existe la luz del Sol y la Luna, por eso distinguimos y conocemos todos los seres.
4. Existe la bondad del viento, las nubes, la lluvia y el rocío, por eso todos los seres crecen y vivimos de lo que producen.
5. Cielo y tierra no nacen ni mueren, por eso todos los seres alcanzan una vida infinita siguiendo ese camino.

3. El principio del agradecimiento a cielo y tierra

Si les queremos agradecer²² a cielo y tierra su bondad, ante todo debemos seguir y practicar su camino.

4. El agradecimiento a cielo y tierra

1. Siguiendo el brillantísimo camino de cielo y tierra, debemos indagar y aprender completamente todos los hechos y principios.
2. Siguiendo el constantísimo camino de cielo y tierra, debemos alcanzar ininterrumpida y consecutivamente el objetivo de cada acción.
3. Siguiendo el justísimo camino de cielo y tierra, debemos mantener la vía media²³ en cada acción sin apegarnos a la proximidad ni a la lejanía, a la intimidad ni a la frialdad²⁴, a la alegría, la ira, la tristeza ni al placer.

²¹ Anoesis activa 응용무념 應用無念: significa actuar con la mente vacía como el cielo, sin más consideraciones.

²² Agradecer 보은 報恩: retribuir. En general, en este libro el agradecimiento se refiere no sólo al reconocimiento verbal de un bien recibido, sino también a corresponderlo retribuyendo al bienhechor.

²³ Vía media 중도 中道: camino entre dos extremos; acción justa, ni excesiva ni escasa.

²⁴ Proximidad, lejanía, intimidad y frialdad 원근친소 遠近親疎: estados por los que pasan las relaciones humanas.

4. Siguiendo el camino ordenadamente natural de cielo y tierra, debemos analizar lo racional y lo absurdo en cada acción, adoptando lo racional y abandonando lo absurdo.
5. Siguiendo el camino infinitamente extenso de cielo y tierra, debemos alejar el partidismo y el apego.
6. Siguiendo el camino eternamente inmortal de cielo y tierra, debemos liberarnos de las transformaciones que padecen todos los seres, y del nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte de los seres humanos.
7. Siguiendo el camino vacío de azares de cielo y tierra, debemos encontrar buena suerte en la mala y mala suerte en la buena, no dejándonos arrastrar por la buena y la mala suerte.
8. Siguiendo el camino de la anoesis activa de cielo y tierra, debemos alimentar la vía anoética en movimiento y en reposo²⁵; debemos alejar cualquier pensamiento o idea después de haber efectuado una buena acción espiritual, corporal o material, así como no debemos odiar a los desagradecidos ni enemistarnos con ellos.

5. El desagradecimiento a cielo y tierra

El desagradecimiento a cielo y tierra consiste en ignorar las deudas y el agradecimiento que se les debe y no recompensarlos, incluso a sabiendas.

6. El resultado de ser agradecido con cielo y tierra

Si somos plenamente agradecidos a cielo y tierra, ellos y nosotros no seremos dos, sino que nosotros seremos ellos y a la inversa. Aunque el cielo vacío y la tierra callada no dan ninguna felicidad ni placer directamente, alcanzaremos, de acuerdo con la naturaleza, el poder y la longevidad de cielo y tierra y la luz del Sol y la Luna, de modo que los seres humanos y el cielo y el mundo entero nos manifestarán su respeto como se lo manifiestan a cielo y tierra.

7. El resultado de ser desagradecido con cielo y tierra

Si no somos agradecidos con cielo y tierra atraeremos sobre nosotros el castigo del cielo. Dicho en palabras fáciles: si no logramos seguir el camino del cielo, no entenderemos hechos ni principios, seremos inconstantes en cada acción, abundarán nuestros excesos y defectos, absurdos y partidismos en cada acción. Tampoco entenderemos los cambios que sufren todos los seres, el nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte de los seres humanos, ni la buena suerte, la mala suerte, la desgracia ni la felicidad. Así mismo sentiremos tal apego a la idea de las buenas acciones que llevemos a cabo, que estaremos orgullosos de ellas por dentro y fanfarronearemos de ellas por fuera. ¿Cómo, pues, una persona así no resultaría castigada y dañada? Aunque cielo y tierra están vacíos y serenos, el castigo que se recibe por el desagradecimiento para con ellos es un sufrimiento, ya sea al azar o a consecuencia de las propias acciones.

2.2.2. La bondad de los padres

²⁵ Movimiento y reposo 동정 動靜: el movimiento consiste en usar los seis órganos de los sentidos, trabajar o excitarse por una situación; mientras que el reposo consiste en no usar los seis órganos de los sentidos, no trabajar, o mantenerse tranquilo en una situación determinada.

1. El principio del deber para con los padres

La forma más fácil de reconocer el bien recibido de los padres es pensar si podríamos nacer en este mundo sin ellos y si tan siquiera podríamos crecer con las propias fuerzas a partir de un débil cuerpo. Cualquiera reconocerá que no podríamos. Si no podemos nacer y crecer sin padres, ¿qué bondad podría ser mayor que ésta?

Aunque puede atribuirse el nacimiento y la muerte de los seres humanos a la ley natural, tenemos una gran deuda con nuestros padres por habernos engendrado, por habernos alimentado cuando estábamos desamparados, y por habernos enseñado los deberes del ser humano.

2. Los deberes para con los padres

1. Gracias a los padres recibimos el cuerpo, que es la base de todos los hechos y principios.
2. Los padres, con un amor infinito, no ahorran esfuerzos para alimentarnos y protegernos hasta que podamos independizarnos.
3. Los padres nos enseñan nuestros deberes y responsabilidades como seres humanos y nos conducen a la sociedad humana.

3. El principio del agradecimiento a los padres

Reconociendo la deuda para con los padres cuando estábamos desvalidos, debemos proteger a los desvalidos todo lo que podamos.

4. El agradecimiento a los padres

1. Debemos seguir por completo las vías esenciales del aprendizaje: el triple aprendizaje y las ocho cualidades²⁶; y las vías esenciales del ser humano: las cuatro bondades y los cuatro requisitos²⁷.
2. Cuando los padres estén desvalidos, hemos de servirlos cuanto podamos y asegurarles la comodidad espiritual y corporal.
3. Estén vivos o muertos nuestros padres, hemos de proteger a los padres desvalidos del prójimo como si fueran los nuestros.
4. Al morir nuestros padres, debemos conservar sus biografías y retratos y recordarlos largamente.

5. El desagradecimiento a los padres

²⁶ Ocho cualidades 팔조 八條: *palcho* (c), una de las doctrinas centrales del budismo won. Se trata de las cuatro virtudes: fe (*shin*), fervor (*bun*), curiosidad (*úi*) y esfuerzo (*song*), que ayudan y aceleran el triple aprendizaje; y los cuatro defectos: escepticismo (*bulshin*), codicia (*tamiok*), pereza (*na*) e ignorancia (*u*), que obstaculizan el triple aprendizaje y que han de ser eliminados.

²⁷ Cuatro requisitos 사요 四要: *saio* (c), una de las doctrinas centrales del budismo won. Consisten en desarrollar la propia fuerza (*chariokiangsong*), seguir el modelo del sabio (*chicabonui*), educar al hijo ajeno (*tachanioguiouiuk*) y honrar al altruista (*gongdocasungbe*), requisitos indispensables para hacer progresar la sociedad humana y construir un mundo en que reine la igualdad.

El desagradecimiento a los padres consiste en ignorar las deudas y el agradecimiento que se les debe y no recompensarlos, incluso a sabiendas.

6. El resultado de ser agradecido con los padres

Si somos agradecidos con nuestros padres, el mundo nos favorecerá y apreciará aunque sólo les devolvamos el buen trato a nuestros propios padres. Es natural que los hijos continúen el bien y el mal que hagan sus padres. Así se entiende que nuestros hijos nos servirán fielmente según seamos agradecidos con nuestros padres. Como resultado de cuidar nosotros a las personas desvalidas, muchos otros nos ayudarán siempre cuando estemos desvalidos a lo largo de innumerables vidas.

7. El resultado de ser desagradecido con los padres

Si somos desagradecidos con nuestros padres, el mundo nos odiará y nos rechazará aunque seamos desagradecidos sólo con nuestros propios padres. También nuestros hijos nos entristecerán directamente al continuar nuestro desagradecimiento a nuestros padres, y las personas siempre nos abandonarán cuando estemos desvalidos a lo largo de innumerables vidas.

2.2.3. La bondad del prójimo

1. El principio del deber para con el prójimo

La forma más fácil de reconocer el bien recibido del prójimo²⁸ es pensar si podríamos vivir solos en cualquier lugar, sin personas, animales ni plantas. Cualquiera reconocerá que no podríamos vivir así. Si no podemos vivir sin la ayuda, el apoyo y los medios que proporciona el prójimo, ¿qué bondad podría ser mayor que ésta?

Como principio general, en este mundo hay cuatro profesiones principales²⁹: administrador³⁰, agricultor, artesano y comerciante. Cuando las personas trabajan desempeñando estas profesiones principales e intercambian sus mercancías con los demás, entonces mantienen relaciones de ayuda y deuda recíprocas en provecho mutuo.

2. Los deberes para con el prójimo

1. Los administradores, al aprender y al investigar, nos orientan y nos enseñan con todos sus conocimientos y administrando la sociedad.
2. Los agricultores, al sembrar y cuidar de las cosechas, nos proporcionan vestido y comida.
3. Los artesanos, al fabricar los diversos productos, nos proporcionan alojamiento y otras conveniencias.

²⁸ Prójimo 동포 同胞: no sólo personas de la misma sangre o la misma nación, sino todas las personas, animales y plantas.

²⁹ Cuatro profesiones principales 네 가지 생활강령 四大生活綱領: clasificación tradicional antes de la época moderna en Corea.

³⁰ Administrador 사 士: erudito, funcionario, científico, docente y similares.

4. Los comerciantes, al intercambiar sus múltiples mercancías, nos hacen la vida más cómoda.
5. Hasta las aves, los animales, los árboles y la hierba nos ayudan.

3. El principio del agradecimiento al prójimo

Si queremos ser agradecidos con el prójimo es necesario, como administradores, agricultores, artesanos o comerciantes, intercambiar siempre en provecho mutuo los conocimientos y productos, siguiendo al principio del provecho mutuo, porque así se recibe la bondad del prójimo.

4. El agradecimiento al prójimo

1. Los administradores han de usar todos sus conocimientos para educar a las personas y desempeñar sus tareas siempre conforme con el provecho mutuo basado en la justicia.
2. Los agricultores han de proporcionar lo necesario para vestirse y comer, siempre conforme con el provecho mutuo basado en la justicia.
3. Los artesanos han de proporcionar lo necesario para alojarse y vivir, siempre conforme con el provecho mutuo basado en la justicia.
4. Los comerciantes han de intercambiar sus mercancías, siempre conforme con el provecho mutuo basado en la justicia.
5. No debemos destruir la hierba ni los árboles, las aves ni los animales, sin un motivo justificable.

5. El desagrado al prójimo

El desagrado al prójimo consiste en ignorar las deudas y el agradecimiento que se le debe y no recompensarlo, incluso a sabiendas.

6. El resultado de ser agradecido con el prójimo

Si somos agradecidos con el prójimo, cada uno disfrutará del mutuo amor y la alegría del provecho mutuo, y también nosotros recibiremos la protección y el respeto ajenos. Reinará el amor entre las personas, la amistad entre las familias, la comprensión en la sociedad y la paz entre los países, de modo que se hará real un mundo ideal.

Pero si no ocurre que toda la humanidad se torne agradecida, o si todas las personas caen en un océano de sufrimientos a causa de los errores de los desagradecidos, entonces santos salvadores del mundo con una gran compasión y medios adecuados salvarán a los desagradecidos con su ejemplo moral, a través de la política o con la fuerza de las armas.

7. El resultado de ser desagradecido con el prójimo

Si somos desagradecidos con el prójimo, todas las personas se odiarán y se despreciarán; reinará la enemistad entre los individuos, el odio entre las familias, los antagonismos en la sociedad y la guerra entre los países, de modo que el mundo estará enfrentado.

2.2.4. La bondad de la ley

1. El principio del deber para con la ley

La forma más fácil de reconocer el bien recibido de la ley³¹ es pensar si podríamos vivir en paz sin las leyes de la autodisciplina individual, de la administración familiar, de la armonía social, de la administración estatal y de la gestión del mundo. Cualquiera reconocerá que no podríamos vivir así. Si no podemos vivir sin todo ello, ¿qué bondad podría ser mayor que la suya?

Como principio general, aquí las leyes significan el principio imparcial de humanidad y justicia. Si este principio imparcial de humanidad y justicia se refleja en un individuo, el individuo recibirá su ayuda; si se refleja en una sociedad, la sociedad recibirá su ayuda; si se refleja en un país, el país recibirá su ayuda; si se refleja en el mundo, el mundo recibirá su ayuda.

2. Los deberes para con la ley

1. En el momento adecuado, los santos vienen a este mundo y nos ayudan a seguir el camino correcto mediante sus enseñanzas religiosas y morales.
2. Las leyes nos guían y animan a alimentarnos física e intelectualmente, estableciendo las instituciones de la administración, la agricultura, la artesanía y el comercio.
3. Las leyes conservan la paz y la armonía públicas para nuestra seguridad, distinguiendo lo justo de lo injusto y el provecho de la pérdida, así como castigando la injusticia y estableciendo la justicia.

3. El principio del agradecimiento a la ley

Si una prohibición legal aporta un beneficio, ha de ser obedecida; y si un permiso o una exhortación legal aporta un beneficio, también ha de ser obedecida.

4. El agradecimiento a la ley

1. El individuo ha de aprender y cumplir las leyes de la autodisciplina individual.
2. El miembro de la familia ha de aprender y practicar las leyes de la administración familiar.
3. El miembro de la sociedad ha de aprender y observar las leyes de la armonía social.
4. El ciudadano de un país ha de aprender y obedecer las leyes de la administración del país.
5. El habitante del mundo ha de aprender y seguir las leyes de la paz mundial.

5. El desagradecimiento a la ley

El desagradecimiento a la ley consiste en ignorar las deudas y el agradecimiento que se le debe y no actuar de acuerdo con el agradecimiento debido, incluso a sabiendas.

6. El resultado de ser agradecido con la ley

Si somos agradecidos con la ley, ella nos protegerá y, poco a poco, disminuirá la esclavitud y crecerá la libertad; aumentará el sentido de lo humano, se armonizará el mundo y mejorará la

³¹ Ley 법률 法律: derecho, enseñanza religiosa o moral, principio, regla, ética, mandato.

administración, la agricultura, la artesanía y el comercio, de modo que el mundo llegará a ser incomparablemente agradable. Así seremos agradecidos también con los legisladores y con quienes administran la justicia.

7. El resultado de ser desagradecido con la ley

Si somos desagradecidos con la ley, ésta será despiadada con nosotros y nos esclavizará; el sentido de lo humano se corromperá y el mundo será un caos.

2.3. Los cuatro requisitos

2.3.1. Desarrollar la propia fuerza

1. El principio

Cualquiera que no sea un niño desvalido, un anciano decrepito o un enfermo débil ha de desarrollar su propia fuerza para poder cumplir con los deberes y responsabilidades inescapables como ser humano y proteger, en la medida de lo posible, a los desvalidos.

2. La vida dependiente en el pasado

1. Se intentaba vivir sin hacer nada, apoyados en los padres, hermanos, cónyuges, hijos o parientes, si sus medios de vida eran más elevados. Si se negaban, se insistía en vivir con ellos. Si no se pagaban las deudas, todos los parientes se arruinaban afanándose por hacer frente a las mismas.
2. Las mujeres dependían de sus padres durante la infancia, de sus maridos una vez casadas y de sus hijos en la vejez. No podían recibir la misma educación que los hombres por la desigualdad de derechos. No tenían derecho a hacer vida social ni a heredar bienes. Su mente y su cuerpo, a pesar de ser propios, no podían actuar libremente.

3. Las recomendaciones del independiente al dependiente

1. No aceptar una petición injustificada de quien pueda valerse por sí mismo.
2. Los padres han de repartir sus bienes equitativamente entre sus hijos, sin distinguir entre mayores y menores, varones y hembras, salvo quien no pueda hacerse cargo de la herencia.
3. Los esposos han de ser económicamente independientes el uno del otro una vez casados, y sobre todo han de cumplir sus deberes y responsabilidades, sin limitarse a encerrarse en su amor.
4. Los demás asuntos han de tratarse de acuerdo con las circunstancias, valorando a hombres y mujeres según sus acciones, sin discriminar entre hombres y mujeres como en el pasado.

4. El desarrollo de la propia fuerza

1. Hombre o mujer, no se ha de vivir una vida dependiente como en el pasado, salvo si se está desvalido debido a la mucha o poca edad o a la enfermedad.

2. Las mujeres han de recibir una educación suficiente para ser activas en la sociedad, al igual que los hombres.
3. Hombres y mujeres han de esforzarse en la misma medida en su profesión para vivir cómodamente, y han de cumplir igualmente con sus deberes y responsabilidades para con la familia y el país.
4. Los hijos menores han de servir fielmente a sus padres, vivos o muertos, igual que los mayores lo hacían en el pasado.

2.3.2. Seguir el modelo del sabio

1. El principio

Como principio general, el sabio ha de enseñar al ignorante, y el ignorante ha de aprender del sabio. Por eso, si se quiere aprender en cualquier circunstancia, hay que alcanzar simplemente la meta sin dejarse arrastrar por ninguna discriminación absurda.

2. Las discriminaciones absurdas del pasado

1. Se discriminaba entre la aristocracia y el vulgo.
2. Se discriminaba entre hijos legítimos y bastardos.
3. Se discriminaba entre el anciano y el joven.
4. Se discriminaba entre el hombre y la mujer.
5. Se discriminaba entre distintos pueblos.

3. Siguiendo el modelo del sabio

1. Considera maestro tuyo a quien te supere en el uso de su naturaleza³² y en conducta virtuosa.
2. Considera maestro tuyo a quien te supere en la capacidad de llevar a cabo tareas.
3. Considera maestro tuyo a quien te supere en experiencia.
4. Considera maestro tuyo a quien te supere en erudición y habilidad.
5. Considera maestro tuyo a quien te supere en sentido común.

En esencia no hay que establecer ninguna diferencia con las personas arriba mencionadas, salvo cuando se trata de aprender.

2.3.3. Educar al hijo ajeno

1. El principio

Si las instituciones educativas son escasas o inaccesibles, o si el espíritu de la educación se enclaustra en el egoísmo, la civilización mundial sufrirá un retraso. Por ello, extendiendo las instituciones educativas y trascendiendo el ego hay que educar a cada uno de los miembros de la siguiente generación. Sólo entonces avanzará la civilización mundial y todas las personas compartirán el disfrute de una vida feliz.

³² **Uso de la naturaleza** 술성 率性: hacer buen uso de la naturaleza humana en la vida diaria.

2. Los defectos de la educación en el pasado

1. Ni gobierno ni sociedad intentaban ni animaban activamente a desarrollar la educación.
2. El sistema educativo era tan exclusivista que las mujeres y las clases bajas ni siquiera se atrevían a pensar en su educación.
3. Entre las personas educadas, pocos eran los que utilizaban ampliamente su educación para el bien público.
4. Por la dificultad de comunicarse oralmente y por escrito, pocas opiniones se intercambiaban en torno a la educación
5. El espíritu educativo se limitaba al interés personal. Por ello se daba el caso de personas ricas que en vano intentaban tener hijos propios, y finalmente perdían la oportunidad de educar a otras personas, mientras que los pobres no podían educar a sus hijos por falta de ingresos, a pesar de desear hacerlo.

3. La educación del hijo ajeno

1. Al vivir una época en que desaparecen esos defectos educativos, debemos ayudar en la medida de lo posible a las instituciones educativas, tengamos hijos o no, a educar a todos los niños, y debemos también educar a tantos hijos ajenos como nos permitan nuestras circunstancias como si fueran nuestros propios hijos.
2. El Estado y la sociedad han de establecer muchos centros educativos y dedicarse fervientemente a la educación.
3. Las instituciones religiosas, la sociedad, el Estado y el mundo entero han de premiar y honrar, según su mérito, a quienes eduquen a los hijos ajenos.

2.3.4. Honrar al altruista

1. El principio

Si todo el mundo honrara al altruista, abundarían los altruistas para con todo el mundo. Si un país honra al altruista, abundarán los altruistas para con el país. Si una sociedad o una institución religiosa honra al altruista, abundarán los altruistas para con la sociedad o la institución religiosa. Por eso hemos de honrar por sus méritos a quienes de un modo u otro contribuyan al bienestar del mundo, el país, la sociedad o la institución religiosa, igual que los hijos honran a sus padres, y también debemos servir al bienestar general tomando ejemplo de su altruismo.

2. Los defectos del trabajo social en el pasado

1. Había poca educación específica para la administración, la agricultura, la artesanía y el comercio, que eran las principales profesiones y los fundamentos del bienestar general.
2. Había pocos recursos e instituciones de administración, agricultura, artesanía y comercio.
3. Las enseñanzas y sistemas religiosos no eran adecuados para el común de la gente.
4. El gobierno y la sociedad no solían honrar al altruista dedicado al bienestar general.

5. La educación, en general, no era independiente, sino que dependía de un poder externo.
6. El egoísmo era tan violento que algunos se esforzaban por sacar provecho aun a costa del prójimo, aferrándose a las ideas de lo cercano y lo lejano, lo familiar y lo ajeno.
7. Faltaba información y sentido común.
8. Había pocos que pudieran distinguir entre el respeto familiar, recibido por dedicarse a la familia, y el respeto público, recibido por dedicarse al bien común.

3. Honrando al altruista en detalle

1. Al vivir en una época en la que desaparecen esos defectos del trabajo social, hemos de distinguir entre el trabajo por la familia y por el bienestar común. Y si ambos son igualmente dignos, hemos de darle preferencia al trabajo social más allá del interés particular.
2. Hemos de servir por sus méritos a los altruistas dedicados al bienestar general cuando lleguen a la vejez. A su muerte, hemos de responsabilizarnos de todas sus ceremonias fúnebres, conservar sus retratos y biografías y recordarlos durante largo tiempo.

2.4. El triple aprendizaje

2.4.1. Cultivar el espíritu

1. El significado

El espíritu significa el estado mental claro, tranquilo y libre de la tendencia a establecer distinciones o al apego. Cultivar significa alimentar al espíritu claro y tranquilo apartando la tendencia interna a establecer distinciones o al apego y conservando la mente ajena a todo factor externo de intranquilidad.

2. La meta

Los seres sintientes poseen conocimientos y deseos innatos que no son aprendidos. El hombre, que es el ser más inteligente, posee muchos más conocimientos y deseos que los demás animales a través de la vista, el oído y el aprendizaje. Por eso, si alguien ansía adquirir conocimientos y cumplir sus deseos mediante sus derechos, su fuerza y su poder militar sin tener en cuenta la decencia, la vergüenza ni la justicia, al final, deshonrándose, arruinará a su familia y, víctima del disgusto, el autoengaño, la cólera y la provocación, caerá presa de la desesperación, la enfermedad nerviosa, la locura o, en el peor de los casos, llegará a suicidarse. Precisamente por ello hemos de cultivar el espíritu con el fin de alimentar la autonomía mental y alcanzar la perfección espiritual, apartando los deseos que se extienden en mil ramas y diez mil hojas³³.

3. El resultado

³³ Mil ramas y diez mil hojas 천지만엽 千枝萬葉: metáfora para una maraña muy espesa.

Si cultivamos el espíritu durante largo tiempo será firme como el acero y la roca, y engendremos una autonomía mental en todas las circunstancias, de modo que desarrollaremos la capacidad de cultivar el espíritu.

2.4.2. Indagar hechos y principios

1. El significado

Los hechos se refieren a lo justo, a lo injusto, al provecho y a la pérdida por parte del hombre. Los principios se refieren a la grandeza, a la pequeñez, al ser o al no ser de todos los seres del universo. La grandeza se refiere a la esencia de todos los seres del universo, y la pequeñez se refiere a la apariencia que establece diferencias. El ser y el no ser se refieren al ciclo de las cuatro estaciones: primavera, verano, otoño e invierno; a los cambios atmosféricos: viento, nubes, lluvia, rocío, escarcha y nieve; a la transformación de todos los seres vivos: nacimiento, crecimiento, enfermedad y muerte; y al dinamismo de todos los seres: subida, caída, prosperidad y disminución. Indagar significa sondear y estudiar en profundidad los hechos y principios.

2. La meta

El mundo se construye con el principio de lo grande, lo pequeño, el ser y la nada, y se mueve por el hecho de lo justo, lo injusto, el provecho y la pérdida. Los principios son tan numerosos como amplio es el mundo, y los hechos son tan ilimitados como el número de los hombres. Sin embargo el uso de los seis órganos de los sentidos³⁴ produce sufrimientos y alegrías, ya sea al azar o a resultas de las propias acciones. Si actuamos siguiendo los impulsos e ignorando que los hechos son algo justo, injusto, provechoso o una pérdida, el uso continuado de los seis órganos de los sentidos será causa de culpas y un océano infinito de sufrimientos se extenderá sobre el camino a seguir. Si vivimos ignorando que el principio es lo grande, lo pequeño, el ser o la nada, no entenderemos el porqué del sufrimiento y la felicidad surgidas al azar, y debido a la estrechez mental y al apego no conoceremos el principio del nacimiento, crecimiento, enfermedad y muerte ni el de causa y efecto, sino que siempre caeremos en lo ficticio y lo fortuito, sin poder distinguir la verdad de lo falso. Al final conseguimos la ruina familiar y la deshonra personal. Precisamente por ello hemos de indagar por adelantado el principio difícilmente abarcable del universo y el complicadísimo hecho del hombre, para analizarlos claramente y juzgarlos con rapidez en la vida diaria.

3. El resultado

Si indagamos hechos y principios durante largo tiempo, adquiriremos una sabiduría con la que podremos analizar y juzgar, sin impedimento alguno, todos los hechos y principios, de modo que desarrollaremos la capacidad de indagar.

2.4.3. Elegir la acción correcta

³⁴ Seis órganos de los sentidos 육근 六根: vista, oído, olfato, gusto, tacto y mente.

1. El significado

Actuar significa usar cualquiera de los seis órganos de los sentidos en cualquier asunto: vista, oído, olfato, gusto, tacto y mente. Elegir significa adoptar lo justo y abandonar lo injusto.

2. La meta

Aunque consigamos la capacidad de cultivarnos y la de indagar, ambas se desvanecerán sin ningún resultado real si no se llevan a la práctica en las diversas situaciones de la vida diaria. Es como un árbol de buen tronco, ramas, hojas y flores, pero sin frutas.

En general no hacemos el bien a pesar de saber que es preferible, ni tampoco eliminamos siempre el mal, a sabiendas de que hay que hacerlo; así partimos de una llanura paradisíaca y nos sumergimos en un cruel océano de sufrimientos. ¿Cuál es la causa de ello? La causa es que no hacemos el bien por nuestra incapacidad de distinguir lo justo de lo injusto en las circunstancias que afrontamos, o por no poder controlar un deseo ardiente a pesar de poder establecer la distinción, o por la fuerza de una costumbre arraigada. Precisamente por ello debemos evitar un abominable océano de sufrimientos y dar la bienvenida a un paraíso deseable entrenándonos en adoptar lo justo y abandonar lo injusto de todas las maneras posibles.

3. El resultado

Si elegimos durante largo tiempo la acción correcta, podremos adoptar lo justo y abandonar lo injusto con valentía en todos los asuntos, de modo que desarrollaremos la capacidad de elegir.

2.5. Las ocho cualidades

2.5.1. Las cuatro virtudes

1. Fe

La fe es el motor de una determinación firme de intentar llevar algo a cabo.

2. Fervor

El fervor es el motor del estímulo y el impulso de intentar llevar algo a cabo.

3. Curiosidad

La curiosidad, que es el deseo de encontrar y conocer los hechos y principios desconocidos, es el motor que impulsa a conocer lo desconocido al intentar llevar algo a cabo.

4. Esfuerzo

El esfuerzo continuado es el motor para alcanzar el objetivo al intentar llevar algo a cabo.

2.5.2. Los cuatro defectos

1. Escepticismo

El escepticismo, al contrario que la fe, hace dudar al intentar llevar algo a cabo.

2. Codicia

La codicia es un deseo excesivo de algo hasta apartarse del camino correcto.

3. Pereza

La pereza es la desgana al intentar llevar algo a cabo.

4. Ignorancia

La ignorancia es una acción caprichosa que desconoce el principio de lo grande, lo pequeño, el ser y la nada y el hecho de lo justo, lo injusto, el provecho y el desperdicio.

2.6. Las vías esenciales del carácter humano y del aprendizaje

Las cuatro bondades y los cuatro requisitos son las vías esenciales del carácter humano, mientras que el triple aprendizaje y las ocho cualidades son las vías esenciales del aprendizaje. No se pueden seguir las vías esenciales del carácter humano sin las del aprendizaje, como tampoco se puede caminar por las vías esenciales del aprendizaje sin recorrer las del carácter humano. Por usar una comparación, las vías esenciales del aprendizaje son como el arte de la medicina con que el médico cura al enfermo; y las del carácter humano son como el medicamento con que igualmente cura al enfermo.

2.7. Los cuatro lemas

Los cuatro lemas son éstos: iluminación y acción correctas, consciencia y agradecimiento por los bienes recibidos, la práctica del darma búdico, y el servicio altruista a los demás.

La iluminación y acción correctas significan iluminarse con la verdad de *Ilwonsang*, es decir, el sello que marca la mente, transmitido correctamente por los budas y patriarcas, y, de acuerdo con la verdad, actuar perfectamente sin prejuicios, sin apegos, sin excesos ni defectos al usar los seis órganos de los sentidos: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente.

La consciencia y agradecimiento por los bienes recibidos significa sentir y ser consciente, hasta el fondo, de la bondad de cielo y tierra, de los padres, del prójimo y de las leyes, y recompensarlos reconociendo la deuda contraída. Incluso en caso de sentirnos indignados contra ellos, primero hemos de encontrar la fuente de la que mana toda bondad y recompensarlos mostrándonos agradecidos en lugar de rencorosos.

La práctica del darma búdico significa adoptar el budismo para cumplir mejor las tareas mundanas, al contrario de lo que ocurría anteriormente, cuando el budista no podía hacerlo al

aferrarse al darma búdico. En otras palabras: al hacerse budista no hay que convertirse en una persona inútil para los demás, sino en alguien que sea útil a sí mismo, a su familia, a la sociedad y al país, al aplicar el darma búdico en la vida diaria.

El servicio altruista a los demás significa eliminar el egoísmo individual o familiar y las acciones caprichosas, dedicándose al mismo tiempo a salvar a todos los seres vivos mediante la conducta altruista mahayánica³⁵.

3. La práctica

3.1. Las prácticas diarias

1. En el campo de la mente³⁶ no existe originariamente intranquilidad y, sin embargo, ésta aparece según las circunstancias. Por ello establezcamos la propia naturaleza en concentración eliminando la intranquilidad.
2. En el campo de la mente no existe originariamente la ignorancia, sin embargo aparece según las circunstancias. Por ello establezcamos la propia naturaleza en la sabiduría eliminando la ignorancia.
3. En el campo de la mente no existe originariamente la injusticia, sin embargo aparece según las circunstancias. Por ello disciplinemos la propia naturaleza eliminando la injusticia.
4. Eliminemos el escepticismo, la codicia, la pereza y la ignorancia mediante la fe, el fervor, la curiosidad y el esfuerzo.
5. Cambiemos de una vida de quejas a otra de agradecimiento.
6. Cambiemos de una vida de dependencia a otra de autonomía.
7. Convirtamos al alumno perezoso en aplicado.
8. Convirtamos al maestro estéril en un foco de luz.
9. Cambiemos a quien no tenga espíritu de servicio en alguien que sí lo tenga.

3.2. Adiestramientos periódico y constante

3.2.1. El adiestramiento periódico

El discípulo³⁷ dispone de los siguientes elementos para adiestrarse periódicamente: recitar el nombre de Buda³⁸, meditar³⁹ sentado, las sagradas escrituras, la disertación, el debate, el *widu*⁴⁰,

³⁵ *Mahayana* (s) 대승 大乘: literalmente «gran vehículo», una de las dos principales escuelas budistas, que florece en el Tíbet, China, Corea y Japón. Su enseñanza principal es la de alcanzar la salvación y la budeidad no sólo para uno mismo sino también para todos los otros seres vivos mediante un esfuerzo continuo de generosidad.

³⁶ Campo de la mente 심지 心地: la base fundamental de la mente. Igual que en el campo nace el grano, la hierba y el árbol, así nace en la mente el pecado, el bien y el mal. Por eso la mente recibe el nombre metafórico de «campo de la mente».

³⁷ Discípulo 공부인 工夫人: aquel que se cultiva, practica el darma, busca la vía, busca la iluminación o adiestra la moralidad.

el principio natural⁴¹, el diario periódico, el diario día a día, la atención y la conducta. Recitar el nombre de Buda y meditar sentado son los elementos del adiestramiento para cultivar el espíritu. Las sagradas escrituras, la disertación, el debate, el *widu*, el principio natural y llevar un diario periódico son los elementos del adiestramiento para indagar hechos y principios. Llevar un diario día a día, la atención y la conducta son los elementos del adiestramiento para elegir la acción correcta.

Recitar el nombre de Buda: Se ha de recitar repetidamente una frase de nuestra plegaria. El objetivo es concentrar en la frase recitada la mente que se dispersa en mil ramas y diez mil hojas, y unificar en la mente concentrada millones de pensamientos.

Meditar sentado: Con el fin de templar la energía⁴² y proteger la mente, ambas se han de concentrar en el vientre inferior⁴³. Incluso si no se llega a concentrar la mente, se ha de permanecer en el verdadero estado de perfecta tranquilidad y ausencia de distinciones. Éste es el medio de alimentar el espíritu puro y fundamental del hombre.

Las sagradas escrituras: Se han de estudiar nuestros libros de enseñanzas y sutras de referencia. El fin es mostrarle al discípulo la dirección de la práctica.

La disertación: Se ha de explicar el sentido de un tema escogido en torno a hechos y principios. Así se intenta que el ponente aprenda mediante un intercambio formal de conocimientos y opiniones ante una audiencia.

El debate: Se ha de expresar libremente la impresión recibida ante algo visto u oído. Se trata de que el participante aprenda mediante un intercambio libre y animado de opiniones.

El *widu*: Se ha de estudiar un tema digno de interés que aparezca al indagar los hechos de lo justo, lo injusto, el provecho y la pérdida y los principios de lo grande, lo pequeño, el ser y la nada, o bien estudiar uno de los *huadu*⁴⁴ creados por los budas y patriarcas de épocas pasadas. Después se han de presentar las conclusiones sobre el tema a un experto para recibir su opinión. Esto ayuda al discípulo (que haya alcanzado un alto grado de indagación) a analizar claramente hechos y principios.

El principio natural: Hay que iluminarse sobre el principio fundamental de todos los seres del universo y de la propia naturaleza.

³⁸ Recitar el nombre de Buda 唵佛念佛: literalmente, pensar en Buda. Consiste en recitar rítmicamente y con plena entrega el nombre del buda Amitaba pensando en su forma o en sus méritos.

³⁹ Meditación 선禪: *dhyana* (s), *ch'an* (ch), *zen* (j), *son* (c), concentración en un solo objeto y sumergirse en el estado de ausencia de pensamientos.

⁴⁰ *Widu* (c) 의두疑頭: literalmente «cabeza de una pregunta». Un *widu* es un *huadu*, o tema discursivo, seleccionado, que se refiere al principio de lo grande, lo pequeño, el ser y la nada, y al hecho de lo justo, lo injusto, el provecho y la pérdida.

⁴¹ Principio natural 性理 性理: principio de la naturaleza humana y principio del universo.

⁴² Energía 기운 氣運: la fuerza fundamental que mueve a la mente y los cuerpos humanos, y la fuerza vital de todos los seres del universo.

⁴³ Vientre inferior 丹田 丹田: *danchon* (c), punto del cuerpo situado entre cuatro y seis centímetros y medio por debajo del ombligo. Según la medicina oriental este punto es muy importante para la salud mental y corporal.

⁴⁴ *Huadu* (c) 화두 話頭: literalmente «cabeza de palabras». Un *huadu* es un tema o una pregunta planteados por un maestro de meditación a sus discípulos para que lo estudien en profundidad durante la meditación y alcanzar finalmente la iluminación. En las escuelas meditativas se hizo una lista de afirmaciones, dichos y diálogos de budas y patriarcas para estudiarlos durante la meditación, llamando a cada elemento de la lista un *huadu*. Hay mil setecientos *huadus*.

El diario periódico: En él se anotarán las horas de trabajo de ese día, los ingresos y gastos, los actos corporales y mentales, las intuiciones y las reflexiones.

El diario día a día: En él se anotarán los actos atentos y descuidados del día, lo aprendido y las faltas a los preceptos.

La atención: Se ha de llevar a cabo conscientemente según las situaciones aquello que se ha decidido hacer y lo que se ha decidido no hacer cuando se usan los seis órganos de los sentidos.

La conducta: Se ha de tener un comportamiento humanitario. Así se intenta ayudar al discípulo a sacar provecho práctico del aprendizaje, comprobando constantemente su práctica y haciendo real lo que aprende.

3.2.2. El adiestramiento constante

El discípulo seguirá un adiestramiento permanente prestando atención a los siguientes puntos en la vida diaria y al visitar el templo:

1. Puntos a atender en la vida diaria

1. Hacer lo justo y abandonar lo injusto, pensando sanamente.
2. Prepararse antes de hacer algo, teniendo en cuenta las circunstancias.
3. Estudiar las sagradas escrituras y las reglas en el tiempo libre.
4. Ejercitarse en el *widu* tras familiarizarse con las sagradas escrituras y las reglas.
5. Recitar el nombre de Buda y meditar sentado para cultivar el espíritu al amanecer, o bien tras las faenas del hogar, después de la cena, antes de acostarse.
6. Repasar todo lo que se ha hecho y comprobar si se ha cumplido lo que se había decidido hacer y lo que se había decidido evitar.

2. Puntos a atender al visitar el templo

1. Intercambiar preguntas y respuestas, siempre que se vaya al templo, sobre lo que se ha hecho durante la práctica de los puntos a atender en la vida diaria.
2. Informar a un maestro de aquello sobre lo que uno se ha iluminado para recibir su opinión experta.
3. Exponerle lo especialmente problemático a un maestro para recibir su aclaración.
4. Preparar el coste de la sesión anual de adiestramiento por anticipado y estudiar especialmente en el lugar de adiestramiento.
5. Acudir al templo el día de reunión del darma⁴⁵ y dedicar el día al estudio, después de haber cumplido todos los asuntos.
6. Al volver del templo, comprobar qué iluminación se ha alcanzado y qué duda se ha resuelto, y poner en práctica lo aprendido para la vida diaria.

3.2.3. La relación entre ambos

⁴⁵ Reunión del darma 법회 法會: culto que suelen observar los budistas won los domingos, consistente en oración, meditación sentada, lectura de un texto sagrado, prédica, debate, canto, etc.

La relación entre los adiestramientos periódico y constante es como sigue: El adiestramiento periódico, como adiestramiento realizado inmóvil, privilegia el cultivo del espíritu y la indagación de hechos y principios, y prepara los materiales necesarios para el adiestramiento constante. El adiestramiento constante, como adiestramiento realizado en movimiento, privilegia la elección de la acción correcta y prepara los materiales necesarios para el adiestramiento periódico. Ambos adiestramientos se ayudan y fundamentan mutuamente, consiguiendo que sacerdotes y laicos no dejen de aprender ni por un minuto ni un segundo.

3.3. Recitar el nombre de Buda

1. Concepto

La recitación del nombre de Buda tiene por objeto unificar el pensamiento de la mente que se dispersa en una multitud de ramas y tranquilizar la mente que se debate en una situación favorable o desfavorable. La frase que se recita es «*Namu Amitabul*⁴⁶», que significa tomar refugio en la vida y la iluminación eterna. En el pasado las personas recitaban el sagrado nombre de Amitaba con el deseo de renacer en el Paraíso Occidental, la Tierra Pura⁴⁷, por la potencia divina de Amitaba⁴⁸. Sin embargo nosotros tenemos por objetivo descubrir el Amitaba de nuestra mente y volver al paraíso de nuestra propia naturaleza. En su origen, nuestra mente está libre del nacimiento y de la muerte, por ello es eterna; también es clara y luminosa y nunca oscurece, por ello es luz pura. Ése es el Amitaba de nuestra mente. Nuestra naturaleza es pura en su origen, por ello está eternamente libre de la culpa y la felicidad, el sufrimiento y la aflicción⁴⁹. Ése es el paraíso inmutable de nuestra naturaleza. Por ello al recitar, comprendiendo sobre todo este principio, hay que establecerse en la mente eterna, sin nacimiento ni muerte, y unificar un pensamiento inmutable, de forma que la mente que se dispersa en una multitud de ramas se concentre en un solo pensamiento sobre Amitaba, y la mente que recibe los embates de las situaciones favorables o desfavorables vuelva al estado de cómodo reposo⁵⁰. Ésa es la verdadera recitación del nombre de Buda.

2. Método

La manera de recitar el nombre de Buda es tan simple y fácil que cualquiera puede hacerlo.

⁴⁶ *Namu Amitabul* (c) 나무아미타불 南無阿彌陀佛: *namo Amitabha* (s), *namu* significa «tomar como refugio», y *Amitabul* es «a Amitaba».

⁴⁷ Paraíso Occidental, Tierra Pura 서방정토극락 西方淨土極樂: la tierra de Amitaba. La expresión viene del *Sutra de Amitaba*: «Hay un mundo al oeste de aquí a una distancia de un billón de países. Su nombre es Paraíso».

⁴⁸ Amitaba 아미타불 阿彌陀佛: *Amitabha* (s), el Buda de la Luz Infinita o de la Vida Eterna, que gobierna el Paraíso Occidental.

⁴⁹ Aflicción 번뇌 煩惱: *klesha* (s), todo tipo de sensación o de cosa que disgusta, preocupa y duele a la mente; por ejemplo, autoengaño, pensamientos pecaminosos, pensamientos vanos, ignorancia, pasiones, deseos.

⁵⁰ Cómodo reposo 무위안락 無爲安樂: el reposo es natural, espontáneo, libre de pasiones, trascendente y eterno, por ello ese estado es el de máxima comodidad.

1. Se ha de mantener la pose siempre recta y la energía tranquila; no hay que balancearse ni mover el cuerpo.
2. La voz no ha de ser ni muy alta ni muy baja, amoldándola a la propia energía.
3. Hay que concentrar la mente en el sonido que se está recitando para que la concentración mental y la recitación formen un continuo constante.
4. Hay que abandonar todo pensamiento y mantener el estado mental de vacío y reposo. No hay que imaginarse la figura de Amitaba buscando un buda externo, ni hay que tener ningún pensamiento ilusorio, como por ejemplo el de un paraíso glorioso.
5. Para concentrar la mente se pueden calcular las cuentas de un rosario y para recitar rítmicamente se puede golpear un *moktak*⁵¹ o un tambor.
6. Si hay pensamientos vanos que molesten al trabajar, al marchar, al estar de pie, sentado o tendido, se los puede erradicar recitando el nombre de Buda. Pero hay que dejar la recitación si es un obstáculo para concentrarse en el trabajo.
7. La recitación del nombre de Buda ayuda a volver la mirada hacia el estado original de la mente. Por ello hay que tranquilizar la mente con la recitación frente a lo que produzca ira, codicia o apego a una situación favorable o desfavorable. Si se conoce el principio de la recitación del nombre de Buda se pueden vencer a todos los demonios pecaminosos con un solo sonido de esa recitación. El simple movimiento de la lengua en la recitación no sirve para nada sin concentración mental, mientras que incluso la recitación silenciosa puede llevar a la plena concentración mental si se concentra la mente en la recitación.

3. Mérito

Si se recita el nombre de Buda durante un largo período de tiempo, se puede alcanzar un grado de concentración mental que permita disfrutar del paraíso al que se aspiraba. El mérito de la recitación del nombre de Buda es el mismo que el de la meditación sentados.

La recitación del nombre de Buda y la meditación sentados, como elementos de adiestramiento para cultivar el espíritu, forman sus aspectos interno y externo. Si las aflicciones pesan demasiado, primero hay que eliminarlas recitando el nombre de Buda y luego hay que entrar mediante la meditación sentados en el verdadero estado de la tranquilidad perfecta. Por lo que se refiere al momento, la recitación del nombre de Buda es más eficaz de día y cuando se acerca una situación preocupante, mientras que la meditación sentados es más eficaz de noche o al amanecer y cuando las situaciones preocupantes están lejos. Si se practican sucesivamente, en el momento adecuado a la situación y al estado mental, se alcanzará fácilmente una gran capacidad de concentración mental.

3.4. Meditar sentado

1. Concepto

Meditar sentado tiene por objeto detener lo ilusorio y hacer aparecer la verdadera naturaleza, disminuir en el cuerpo la energía ígnea y aumentar la energía acuosa. Si se detiene lo ilusorio,

⁵¹ *Moktak* (c) 목탁 木鐸: uno de los instrumentos rituales más importantes. Es un trozo de madera redondeado, hueco y con mango. Se usa para señalar o para ayudar en la recitación del nombre de Buda y la lectura de los sutras.

aumenta la energía acuosa, y a la inversa. Así pues, la mente y el cuerpo responden armónicamente el uno al otro, y el espíritu y la energía se vigorizan.

Pero si lo ilusorio sigue en la mente, la energía ígnea aumenta constantemente, evapora la energía acuosa del cuerpo y cubre la luz del espíritu. El cuerpo humano funciona como si fuera una máquina; no se puede mover ni un solo dedo sin las energías ígnea y acuosa. El cerebro está al mando de los seis órganos de los sentidos, de modo que cuando los utiliza para ver, oír o pensar toda la energía ígnea del cuerpo se concentra en el cerebro y va consumiendo la energía acuosa de todo el cuerpo, exactamente igual que la llama de una lámpara va consumiendo aceite para iluminar. Por eso se enrojece la cara y se seca la saliva cuando uno se queda ensimismado largo tiempo, mira con atención o habla en voz alta. Ése es el fenómeno de la energía ígnea ascendente. Los seis órganos de los sentidos hay que utilizarlos de forma ahorrativa incluso para las tareas necesarias. ¿Por qué tener encendida día y noche la lámpara del cerebro con ilusiones superfluas? Meditar sentado es una práctica que elimina todo lo ilusorio y manifiesta la naturaleza auténtica, que hace descender toda la energía ígnea y aumenta la pura energía acuosa.

2. Método

El método para meditar sentado es tan simple y fácil que cualquiera puede hacerlo.

1. Hay que sentarse en un cojín con las piernas cómodamente cruzadas, manteniendo rectas la cabeza y la espalda.
2. Hay que concentrar suavemente la fuerza de todo el cuerpo en el abdomen inferior y, sin apegarse a ningún pensamiento, sólo ser consciente de la energía física que ahí concentra. Si no se mantiene la atención, la energía dejará de concentrarse. En tal caso hay que volver a llevarla al abdomen inferior.
3. Hay que respirar con normalidad, pero con aspiraciones algo más largas e intensas que las espiraciones.
4. Para eliminar el diablo de la somnolencia hay que mantener los ojos siempre abiertos. Aunque se debe intentar meditar con los ojos cerrados si el espíritu y la energía están tan despiertos que ni con los ojos cerrados puede asaltarnos el diablo de la somnolencia.
5. La boca ha de estar siempre cerrada. Si la energía acuosa asciende bien y la energía ígnea descende bien al cabo de una práctica prolongada, una saliva pura y fluida no dejará de fluir entre la lengua y los dientes. En ese caso hay que ir tragando la saliva de vez en cuando.
6. Hay que mantener el espíritu vigilante en la tranquilidad y tranquilo en la vigilia. Si se siente somnolencia hay que despertar el espíritu. Si se presentan pensamientos ilusorios hay que substituirlos por pensamientos correctos. De esa manera hay que permanecer en la naturaleza original de reposo.
7. El principiante en la meditación sentada a menudo sufre dolor de piernas o una invasión de pensamientos ilusorios. Si duelen las piernas hay que cambiar su posición una sobre otra durante un tiempo. Si se produce una invasión de pensamientos ilusorios hay que reconocerlos como ilusorios y desaparecerán por sí mismos. En ningún caso hay que considerarlos una molestia ni desanimarse por ellos.
8. Si se medita sentado por primera vez, a veces se puede sentir un picor por la cara y el cuerpo, como si estuvieran siendo recorridos por hormigas. Es una prueba de que la sangre corre por las venas. No hay que tocarse ni rascarse.

9. Durante la meditación sentada no hay que buscar sucesos extraordinarios ni resultados milagrosos. Pero si algo así se presentara hay que considerarlo un defecto y no aferrarse emocionalmente, pasando de largo y dejándolo como algo sin importancia. Si se mantiene la práctica de la meditación sentada durante un largo período de tiempo al final se disfrutará de un placer mental sin igual, olvidándose la distinción entre sujeto y objeto, tiempo y espacio, y permaneciendo en el auténtico estado de tranquilidad perfecta y ausencia de distinciones.

3. Mérito

Si se medita sentado durante largos períodos de tiempo y se adquiere su práctica, aparecerán los diez provechos siguientes:

1. Poco a poco desaparecen los actos imprudentes e irreflexivos.
2. Se adquiere una disciplina ordenada en el uso de los seis órganos de los sentidos.
3. Disminuyen las enfermedades y se alisa la cara.
4. Se mejora la memoria.
5. Se engendra paciencia.
6. Cesan los apegos.
7. El corazón pecaminoso se corrige.
8. Aparece la sabia luz de la propia naturaleza.
9. Se disfruta del paraíso.
10. Nos liberamos del nacimiento y la muerte.

4. Necesidad de concentrar la mente en el vientre inferior

En general existe la antigua costumbre de creer que meditar sentado consiste en concentrar la mente en cualquier cosa y apartar todo pensamiento. Y, efectivamente, muchos son los métodos para concentrar la mente según las respectivas opiniones y recursos. Pero si concentramos la mente en la cabeza o en cualquier objeto externo, entonces el pensamiento se mueve y la energía aumenta, de modo que no es fácil permanecer sereno. Mientras que si concentramos la mente en el vientre inferior, el pensamiento no se mueve fácilmente y la energía disminuye con suavidad, de modo que es fácil permanecer sereno.

Además, esta concentración en el vientre inferior tiene su importancia no sólo para meditar sentado, sino también en gran medida para conservar la salud. Si concentramos la mente en el vientre inferior y tragamos en abundancia la saliva que mana de la fuente de jade⁵², las energías acuosa e ígnea serán armónicas, disminuirán las enfermedades corporales, se alisará la cara, la energía básica será plétórica y se formará el vientre inferior mental⁵³, de modo que podremos prolongar la vida. Esta concentración en el vientre inferior sirve, pues, a los dos objetivos de concentrarse y conservar la salud.

⁵² Fuente de jade 옥지 玉池: fuente pura y bella como el jade, por donde sale la saliva entre la lengua y los dientes durante la meditación.

⁵³ Vientre inferior mental 심단 心丹: sinceridad y firmeza mental adquirida mediante el cultivo espiritual. Igual que el centro de gravedad del cuerpo es el vientre inferior, así el centro de gravedad del universo es la mente.

Los abogados de la meditación discursiva⁵⁴ alegan que esta concentración en el abdomen inferior hace que nos ahogemos en una meditación inerte y carente de vida. Pero, si bien la meditación discursiva puede ser un recurso provisional para algunos, es difícil popularizarla. Si concentramos la mente en un *huadu* durante mucho tiempo, es fácil enfermar a causa de un descenso de energía. Además, quien no sienta una curiosidad esencial sobre el *huadu* no podrá disfrutar plenamente de esa meditación. Por eso, al señalar un momento para meditar sentado y otro momento aparte para el *widu*, meditamos durante la meditación e indagamos durante la indagación, perfeccionando a un tiempo la concentración y la sabiduría. Entonces, sin hundirnos en el vacío ni en las distinciones, podemos experimentar la auténtica naturaleza que trasciende el movimiento y el reposo.

3.5. *Widus* importantes

1. Shakiamuni⁵⁵ ya había descendido al palacio real antes de abandonar el cielo *Tushita*⁵⁶, y ya había salvado a todos los seres vivos mientras estaba en el vientre de su madre. ¿Qué significa eso?
2. Shakiamuni dijo al nacer: «Por encima y por debajo del cielo sólo yo soy digno de alabanza». ¿Qué significa eso?
3. Cuando Shakiamuni les mostró una flor a quienes estaban en el monte *Grdhrakuta*⁵⁷, todos guardaron silencio salvo *Kashyapa*⁵⁸, que sonrió. Entonces Shakiamuni dijo: «Le transmito a *Kashyapa* el cesto del ojo del darma exacto⁵⁹». ¿Qué significa eso?
4. Shakiamuni dijo al morir: «No he predicado ni tan siquiera un solo darma desde *Mrgadava*⁶⁰ hasta el río *Hiranyavati*⁶¹». ¿Qué significa eso?
5. Todos los seres retornan al Uno. ¿Adónde retorna el Uno?
6. ¿Qué es la cosa que no es la pareja de todos los seres?
7. Has de iluminar una sola mente mediante todos los seres. ¿Qué significa eso?
8. Antes de nacer los budas antiguos⁶² había un círculo inmutable. ¿Qué significa eso?

⁵⁴ Meditación discursiva 간화선 看話禪: meditación de *huadu*, meditar indagando todos los aspectos de un *huadu* en el espíritu para alcanzar la iluminación, frente a la meditación silenciosa, que se hace sin *huadu*.

⁵⁵ Shakiamuni (s) 석가모니 釋迦牟尼: sobrenombre de Sidarta Gotama (623-544 a.C.), fundador del budismo.

⁵⁶ *Tushita* (s) 도솔천: según la cosmología budista, el cuarto cielo del mundo de los deseos y residencia de *Maitreya*. También Shakiamuni se estuvo cultivando en él antes de nacer en el palacio real.

⁵⁷ *Grdhrakuta* (s) 영취산 靈鷲山: el Pico del Buitre, un monte en la India nororiental. Shakiamuni predicó a menudo en ese monte, cuya cima se parece al pico de un buitre.

⁵⁸ *Kashyapa* (s) 가섭 迦葉: uno de los diez discípulos de Shakiamuni y heredero de su darma.

⁵⁹ Cesto del ojo del darma exacto 정법안장 正法眼藏: el secreto de la verdad que fue objeto de la iluminación de Shakiamuni. En las escuelas meditativas se lo llama también el sello mental transmitido fuera de las escrituras, o la mente inmediatamente revelada.

⁶⁰ *Mrgadava* (s) 녹야원 鹿野苑: el Parque de los Ciervos, uno de los cuatro lugares sagrados budistas cerca de Benarés, en la India. En él predicó Shakiamuni por primera vez sobre las cuatro nobles verdades.

⁶¹ *Hiranyavati* (s) 발제하 跋提河: río de la India a cuyas orillas murió Shakiamuni, en *Kusinagara*.

⁶² Budas antiguos 고불 古佛: siete budas nacidos en épocas pretéritas, y que son *Vipashyin*, *Shikhin*, *Vishvabhu*, *Krakucchanda*, *Kanakamuni*, *Kashapa* y Shakiamuni.

9. ¿Cómo era el cuerpo que tenías antes de recibir de tus padres tu cuerpo?
10. Cuando una persona está durmiendo profundamente y sin sueños, ¿dónde está su espíritu?
11. La mente crea todo. ¿Qué significa eso?
12. La mente es Buda. ¿Qué significa eso?
13. ¿Por qué transmigran todos los seres vivos, y todos los budas se liberan?
14. Quien bien se cultiva no se aparta de su naturaleza propia. ¿Cómo podemos no apartarnos de ella?
15. ¿En qué sentido son lo mismo la mente, la naturaleza, el principio y la energía, y cómo se diferencian entre sí?
16. Todos los seres del universo, ¿tienen, o no tienen, comienzo y final?
17. Todos los seres conocen y remuneran las acciones mutuas en esta vida, pero en la vida siguiente no conocen las acciones mutuas ya que no recuerdan la vida anterior. ¿Cómo las remuneran?
18. Cielo y tierra conocen sin conocimiento. ¿Qué significa eso?
19. El espíritu de quien alcanza el *nirvana*⁶³ ya se une con el cuerpo dármico. ¿Cómo se separa el espíritu de nuevo como espíritu individual, y el cuerpo anterior y el posterior se diferencian entre sí?
20. Tengo un libro sagrado. No está hecho de papel y tinta, así que no contiene ni una sola palabra, pero siempre da luz. ¿Qué significa eso?

3.6. Diario

1. Significado

El diario constante se hace para que cada discípulo (sacerdote o laico, culto o inculto) examine cada día sus actos, voluntarios e involuntarios, sus horas de adiestramiento y sus desobediencias a los preceptos. El diario periódico se hace para que el discípulo que está bajo adiestramiento intensivo anote, por lo que se refiere a ese día, las horas trabajadas, los ingresos y gastos, los actos corporales y mentales, la iluminación alcanzada y las impresiones recibidas.

2. Diario constante

1. Hay que examinar y anotar cuántas veces se ha prestado, o no, atención en cada acto. Si se hace o se evita algo voluntariamente, entonces se le está prestando atención; si no, no se le está prestando atención. Al principio hay que contar las veces en que los actos se llevan a cabo voluntaria o involuntariamente, sin tener en cuenta sus buenos o malos resultados; pero cuando el estudio se vuelve más profundo hay que contar las veces en que el resultado es bueno o malo.
2. Hay que anotar las horas dedicadas a los objetos de cultivo espiritual y de indagación de hechos y principios, así como la presencia o ausencia en la reunión del darma y en la sesión de adiestramiento.
3. Hay que comprobar si se han obedecido o desobedecido los preceptos, y hay que anotar en los apartados correspondientes cuántas veces han sido desobedecidos.

⁶³ *Nirvana* (s) 열반 涅槃: literalmente extinción o apagamiento, el estado de liberación absoluta, alcanzable mediante la completa aniquilación de todos los deseos y sufrimientos. Además es una expresión respetuosa para referirse a la muerte de un budista.

4. También existe la «cuenta de las alubias» para que una persona iletrada o inexperta en el tema compruebe sus momentos de atención y de falta de atención. Hay que usar alubias blancas para los actos voluntarios y negras para los actos involuntarios, contando las veces en que se presta atención y las que no.

3. Diario periódico

1. Anotar las horas trabajadas de ese día tiene por objetivo comprobar el tiempo pasado en cosas valiosas o sin valor a lo largo del día y la noche, y procurar no pasar ni un minuto sin valor el día siguiente, si es que se ha pasado algún tiempo sin valor.
2. Anotar los ingresos y gastos de ese día tiene por objetivo, en caso de faltar ingresos, la búsqueda de ingresos y el trabajo aplicado para aumentarlos; en caso de gastos abundantes, su disminución en lo posible para evitar empobrecerse y para vivir cómodamente; y que hasta el adinerado elimine la mala costumbre de vivir sin hacer nada.
3. Anotar los actos corporales y mentales tiene por objetivo valorar los actos justos e injustos de ese día y conocer el saldo de culpa y felicidad, juzgando lo justo, lo injusto, el provecho y la pérdida y adquiriendo la capacidad de elegir libremente en cada acto.
4. Anotar la iluminación alcanzada y las impresiones recibidas tiene por objetivo comprobar el grado de conocimiento adquirido sobre el principio de lo grande, lo pequeño, el ser y la nada.

3.7. Meditar en cualquier momento

En general, meditar es aplicarse a un estudio encaminado a alcanzar la iluminación sobre la propia naturaleza originaria indistinta y desapegada, y a liberar la mente. Desde antiguo siempre han meditado todas las personas que aspiran a seguir el gran camino.

Si una persona quiere practicar una meditación auténtica, ha de empezar necesariamente por considerar el verdadero vacío como substancia⁶⁴ y el ser misterioso como función⁶⁵, manteniendo externamente, en las múltiples situaciones, la mente inmóvil como una gran montaña, e internamente la mente pura como el cielo despejado, y usando la mente sin moverse al moverse y sin reposar al reposar. Entonces las distinciones nunca abandonan el estado de concentración y cada uso de los seis órganos de los sentidos siempre está acorde con la propia naturaleza del vacío sereno y la sabiduría oculta. Esto recibe el nombre de meditación mahayánica y triple aprendizaje.

Por ello se ha escrito en el sutra⁶⁶: «Engendrad la mente sin quedaros en nada». Ésta es la gran enseñanza del cultivo de la acción inmóvil en las múltiples situaciones. Parece como si fuera muy difícil seguir esta enseñanza, pero si se conoce en detalle la manera de cultivarse, puede meditar hasta el campesino con su pala, el artesano con su martillo, el dependiente con su calculadora y el administrador con su tarea, igual que se puede meditar en las idas y venidas, y hasta en casa. ¿Por qué habría que escoger un lugar y hablar de movimiento o reposo?

⁶⁴ Substancia 體體: la esencia de algo real y el fundamento de todos los fenómenos distintivos.

⁶⁵ Función 用用: estado de la actividad de una verdad, fenómeno cambiante.

⁶⁶ *Sutra del Diamante* 金剛經 金剛經: *Vajrachhedikaprajñāparamitasutra* (s), uno de los sutras más populares del budismo. Principalmente trata de la doctrina budista del vacío y la ausencia de identidad, y ha sido muy leído a causa de la iluminación del sexto patriarca *Huineng* (638-713) con ocasión de la frase: «Engendrad la mente sin quedaros en nada».

Pero quien medite por primera vez no podrá controlar la mente a su antojo; es como domesticar un toro. Si deja de controlar la mente aunque sólo sea un momento, en seguida daña su aspiración a la iluminación. Por ello, si medita con todas sus fuerzas sin abandonar la lucha del espíritu hasta el fin contra cualquier situación que excite la codicia, su mente irá armonizándose y madurando hasta alcanzar el estado del control mental voluntario. Cuando se encuentre con una situación determinada nunca ha de olvidar en el corazón que está volviendo el momento de estudiar, siendo consciente de que su mente se siente atraída, o no, por aquella situación. Si el control mental voluntario se va haciendo más frecuente, de vez en cuando ha de dejar la mente en una situación que le guste o desagrade en extremo. Si su mente sigue moviéndose en tal situación, su aspiración a la iluminación no está madura; pero si su mente no se mueve ha de saber que eso prueba la madurez de su aspiración a la iluminación. No obstante, aunque no se mueva su mente, no por eso ha de dejar de fijar su atención inmediatamente; pues esto llega a ocurrir como resultado del esfuerzo mental, no espontáneamente. Sólo si su mente está en reposo incluso cuando se deja de controlar, entonces está bien domesticada.

Si una persona, tras meditar durante largos períodos de tiempo, erradica todas las aflicciones y libera su mente, ésta adquiere la solidez del núcleo de una columna de hierro y del exterior de un muro de granito, de modo que a su mente no puede seducirla ni la riqueza ni la prosperidad, ni someterla las armas ni el poder, sino que realiza cada acción sin dejarse atrapar ni detener, aumentando su concentración incluso en el mundo polvoriento⁶⁷. Si una persona alcanza ese estado, el mundo entero se transforma en un solo mundo del darma⁶⁸ y todas las cosas, justas e injustas, buenas y malas, puras e impuras, presentan el gusto único del *manda*⁶⁹. Esto es lo que se llama la puerta indual⁷⁰, por la que viene la liberación de vida y muerte, la emancipación de la transmigración y el paraíso de la Tierra Pura.

Últimamente abundan quienes piensan que meditar es muy difícil y opinan que no pueden hacerlo viviendo con su familia y ejerciendo su profesión, sino sólo sentados tranquilos en un monte. Esto se debe a que desconocen la gran enseñanza de que todos los seres no son una dualidad. Si una persona sólo puede meditar sentada, no podrá meditar erguida. Una meditación que sólo puede practicarse sentado pero no erguido es una meditación enferma. ¿Cómo podría ser, entonces, la gran enseñanza que salve a todos los seres vivos?

Además, la naturaleza misma no se queda sólo en el vacío. Si una persona medita como un ser insensible, eso no es meditar para adiestrar la naturaleza sino una acción que produce un inválido inútil. Por eso, sólo si la mente se mantiene serena en el tumulto y reposada en una situación que excite la codicia, entonces se trata de una auténtica meditación y de una auténtica concentración. Por volver a mencionar el principio de la meditación en cualquier momento:

«Cuando los seis órganos de los sentidos no actúen, aparta el pensamiento vano y cultiva la atención; cuando los seis órganos de los sentidos actúen, aparta la injusticia y cultiva la

⁶⁷ Mundo polvoriento 진세 塵世: mundo real de las personas codiciosas, en el sentido de que el mundo lleno de todo tipo de crímenes, pecados, corrupciones, sufrimientos, injusticias, etc. está sucio como el polvo.

⁶⁸ Mundo del darma 법계 法界: *dharmadhatu* (s), el mundo nouménico, frente al mundo fenoménico.

⁶⁹ *Manda* (s) 제호: la más refinada leche de vaca, metáfora del gusto misterioso a paraíso en la propia naturaleza sin bien ni mal.

⁷⁰ Puerta indual 불이문 不二門: enseñanza de la verdad del uno absolutamente indistinto, puerta que conduce al mundo de la verdad absolutamente igual.

justicia».

3.8. Palabras sobre el arrepentimiento

De acuerdo con el empuje mutuo del *yin* y el *yang*, el bienhechor recibirá en el futuro la remuneración de la ayuda mutua⁷¹, y el malhechor la del conflicto mutuo⁷². Sin embargo la persona que está haciendo siempre penitencia puede superar la fuerza kármica⁷³ de la ayuda y el conflicto mutuos y liberarse de la culpa y la felicidad. Por eso todos los budas y patriarcas han abierto, unánimemente, la puerta del arrepentimiento.

En general, el arrepentimiento es el primer paso para renunciar a una vida anterior y cultivar una nueva, y la primera puerta para abandonar un mal camino y pasar a uno bueno. Si una persona se arrepiente de un pecado pasado y hace el bien día tras día, el *karma* antiguo irá desapareciendo y no se creará nuevo, de modo que cada día estará más cerca la buena vía⁷⁴ y lejana la mala. Por eso se ha dicho en las escrituras budistas: «Una mente anterior pecaminosa es como una nube que cubra el sol, y una mente posterior bienhechora es como un fuego que rasgue la oscuridad». El pecado mana de la mente, y no puede sino aniquilarse conforme perece la mente; así como el *karma* mana de la ignorancia, y no puede sino aniquilarse conforme a la sabia luz de la propia naturaleza. Vosotros que gemís por los sufrimientos de vuestros pecados, ¿por qué no ibais a entrar por esta puerta?

Sin embargo las raíces del pecado son la codicia, la ira y la ignorancia⁷⁵. El pecado nunca desaparece por mucho arrepentimiento que haya si uno vuelve a hacer el mal en el futuro. Si un gran pecador que merezca caer en un mal camino apenas realiza una pequeña buena acción por un arrepentimiento pasajero, pero no abandona la codicia, la ira y la ignorancia, recibirá la felicidad correspondiente pero su pecado seguirá presente. Es como si un hombre que quisiera enfriar agua hirviendo en un gran caldero virtiera dentro un poco de agua fría pero dejando el fuego seguir ardiendo por debajo: el agua nunca llegaría a enfriarse, ya que el fuego sería más fuerte que el agua fría.

En el mundo hay muchas personas que se arrepienten de un pecado pasado, pero pocos son los que no vuelven a pecar. Hay quien realiza una o dos buenas acciones por un arrepentimiento pasajero, pero deja la codicia, la ira y la ignorancia en su mente. ¿Cómo podría esperar que su pecado se limpiara?

Hay dos maneras de arrepentirse: mediante la acción y mediante la iluminación. El arrepentimiento activo consiste en arrepentirse, de todo corazón, de los pecados ante los tres

⁷¹ Ayuda mutua 상생 相生: darse la vida y amoldarse mutuamente. El término procede de la relación entre los cinco elementos del universo, que son el hierro, el agua, el árbol, el fuego y la tierra. El hierro le da la vida y ayuda al agua, el agua al árbol, el árbol al fuego, el fuego a la tierra, y la tierra al hierro.

⁷² Conflicto mutuo 상극 相克: obstaculizarse y destruirse mutuamente. El hierro obstaculiza y destruye al árbol, el árbol a la tierra, la tierra al agua, el agua al fuego, y el fuego al hierro.

⁷³ Fuerza kármica 업력 業力: la capacidad de acarrear una remuneración.

⁷⁴ Buena vía 선도 善道: vía virtuosa, decente, adecuada. También se refiere a las tres buenas vías, es decir, los mundos de demonios batalladores, humanos y celestiales, frente a las tres vías malas, que son los mundos infernales, el de demonios hambrientos y el animal.

⁷⁵ Codicia, ira e ignorancia 탐진치 貪瞋痴: tres venenos que obstaculizan a quien se cultiva, y que son las causas de todos los males.

tesoros⁷⁶ y realizar cada día todas las buenas acciones. El arrepentimiento iluminado consiste en iluminarse sobre el estado originalmente vacío de la naturaleza pecaminosa⁷⁷ y eliminar internamente todas las aflicciones y lo ilusorio. Si una persona quiere liberarse del pecado para siempre debe dedicarse a ambos, realizando todas las buenas acciones externamente y, a la vez, eliminando internamente su codicia, su ira y su ignorancia. Entonces se limpian inmediatamente hasta los pecados acumulados durante miles de eones, como si la persona que quería enfriar el agua hirviendo en el caldero virtiera dentro mucha agua fría y apagara el fuego que ardía por debajo.

Si el discípulo se cultiva de todo corazón mediante el arrepentimiento, adquiere la iluminación del buda de la propia naturaleza⁷⁸ serena y despierta, y libera su mente, entonces controlará voluntariamente el *karma* natural⁷⁹, se liberará de nacimiento y muerte, y nada tendrá que tomar, abandonar, odiar y amar, de modo que para él los tres mundos y las seis vías presentarán el mismo gusto, y el movimiento y el reposo, y las circunstancias favorables y desfavorables no serán sino concentración. Todos los pecados y sufrimientos de una persona así se derriten como hielo en agua caliente, de modo que el sufrimiento deja de ser sufrimiento y el pecado deja de ser pecado; la sabia luz de la propia naturaleza proyecta su luminosidad constantemente, de modo que el mundo entero es este templo, el mundo entero es esta Tierra Pura, donde no cabe encontrar, dentro, fuera ni en medio, ni rastro de forma pecaminosa. Esto recibe el nombre de arrepentimiento búdico y patriarcal, y arrepentimiento mahayánico. Se puede decir que sólo en ese estado el ser humano ha limpiado totalmente el pecado.

Últimamente han ido apareciendo grupos de presuntos iluminados, que han despreciado los preceptos y el *karma* y han actuado a su antojo con el pretexto de la acción sin obstáculos⁸⁰, de modo que no han dejado de ensuciar la enseñanza búdica. La causa de esto es que sólo han conocido la propia naturaleza sin distinciones, y no la propia naturaleza con distinciones. ¿Cómo se podría decir que han conocido la verdadera vía que trasciende el ser y la nada? Además, muchas personas consideran que su estudio ha terminado cuando alcanzan la visión de la naturaleza⁸¹ y opinan que después no sirven de nada el arrepentimiento y la práctica. Sin embargo, aunque una persona haya alcanzado la visión de la naturaleza, las múltiples aflicciones y todos los apegos no desaparecen a la vez; y aunque una persona llegue al estado de Buda alcanzando las tres grandes fuerzas⁸², no puede evitar el *karma* fijo⁸³. Por lo tanto, prestándole atención a este punto, no ha de inclinarse a opiniones pecaminosas ni,

⁷⁶ Tres tesoros 삼보 三寶: *triratna* (s), las tres cosas más valiosas del mundo, a saber, el buda (el iluminado), el darma (la enseñanza) y el sanga (la comunidad).

⁷⁷ Naturaleza pecaminosa 죄성 罪性: cualidad fundamental que puede tener como resultado un pecado a causa de la fuerza kármica y la costumbre.

⁷⁸ Buda de la propia naturaleza 자성불 自性佛: la propia naturaleza es Buda.

⁷⁹ *Karma* natural 천업 天業: funcionamiento automático de la naturaleza universal. Formación, duración, destrucción y vacío del universo; nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte de todos los seres vivos; la alternancia del día y la noche, y de las estaciones.

⁸⁰ Acción sin obstáculos 무애행 無碍行: acción voluntaria y espontánea a despecho de las situaciones, así como acción libre que se aparta de los preceptos y de la vía de la virtud.

⁸¹ Visión de la naturaleza 견성 見性: iluminación cuyo objeto es la propia naturaleza.

⁸² Tres grandes fuerzas 삼대력 三大力: tres grandes fuerzas adquiridas mediante el triple aprendizaje consistente en cultivar el espíritu, indagar hechos y principios y elegir la acción correcta.

⁸³ *Karma* fijo 정업 定業: *karma* que inevitablemente acarrea una remuneración por una acción causante.

malentendiendo las palabras de Buda y los patriarcas, tampoco ha de considerar que el pecado no sea importante.

3.9. Confesión interior y oración

Cuando una persona nace y vive en el mundo necesita de sus propias fuerzas y las fuerzas ajenas. Las propias fuerzas sirven de base para las fuerzas ajenas, y viceversa. Por eso quien adquiere fuerzas fiables de otros es como un árbol cuyas raíces se hunden en el suelo. Conocemos la bondad y la potencia del fiable Buda del Cuerpo Dármico, las cuatro bondades. Tomando estas cuatro perfectas bondades como fuente de la creencia hemos de expresar nuestro agradecimiento en las ocasiones placenteras, hemos de pedir perdón con ocasión del sufrimiento y hemos de efectuar una confesión interior⁸⁴ o recitar una oración buscando una decisión cuando sea difícil decidirse, buscando una situación favorable cuando la situación sea desfavorable, y evitando lugares pecaminosos e inadecuados cuando la situación sea desfavorable. Si conocemos bien el significado de esta confesión y oración y las mantenemos de todo corazón, es natural que alcancemos la potencia de las cuatro bondades, haremos realidad nuestros deseos y disfrutaremos de una vida feliz, ya que el mayor de los esfuerzos puede mover el cielo.

Pero si nos enfrentamos al voto que hemos hecho con la confesión y la oración, las cuatro bondades nos castigarán con su potencia. Quien fija este punto en su corazón y no efectúa una confesión ni una oración falsas, ése sí que conoce su verdadero significado.

Cuando realicemos nuestra confesión y oración empecemos de este modo: «¡Que cielo y tierra me protejan, que mis padres me protejan, que el prójimo me proteja, que las leyes me protejan! Como deudor confieso ante el Buda del Cuerpo Dármico las cuatro bondades». Y en este marco realicemos nuestra confesión y oración según queramos. Si hay quien responda a la confesión y la oración, podemos realizar una confesión silenciosa, una oración inmediata y una oración en palabras. Si no, sólo podemos realizar una confesión silenciosa y una oración en palabras. Una confesión silenciosa tiene lugar en el silencio del corazón, una oración inmediata se dirige directamente a quien responde, y una oración en palabras tiene lugar para que los corazones se vean afectados y se despierten al escucharla.

3.10. Veneración a Buda

No hemos de pedirle sólo a la figura de Buda⁸⁵ la felicidad y el perdón de los pecados que en realidad tienen que ver con cielo y tierra, los padres, el prójimo y las leyes, como se hacía en el pasado. Cada ser del universo es una reencarnación del Buda del Cuerpo Dármico, por eso Buda está en todas partes y toda acción consiste en venerar a Buda⁸⁶. Así, pues, pidamos a cielo y tierra, a los padres, al prójimo y a las leyes el perdón de los pecados y la felicidad que se refieren a cada uno de ellos. Ésa es la verdadera y adecuada veneración a Buda.

⁸⁴ Confesión interior 심고 心告: confesar un sentimiento o un deseo del corazón ante la Verdad.

⁸⁵ Figura de Buda 불상 佛像: todo tipo de figura de Buda, esculpida, moldeada o pintada.

⁸⁶ Venerar a Buda 불공 佛供: tratar todas las cosas con el mismo respeto que a Buda, y presentar ofrendas espirituales, corporales y materiales a Buda.

Tampoco hay que dejar sin determinar el período de tiempo durante el cual venerar a Buda, como se hacía en el pasado. En alguna ocasión, para alcanzar el éxito hay que venerar a Buda durante decenas de miles de vidas, en otra durante miles de vidas, en otra durante cientos o decenas de vidas, en otra durante una o dos vidas, en otra durante varias decenas de años, en otra durante algunos meses o días, y en otra durante sólo un instante. Por lo tanto determinemos el período de tiempo adecuado para el carácter de la ocasión y veneremos a Buda. También ésa es la verdadera y adecuada veneración a Buda.

3.11. Preceptos

1. Los diez preceptos de la creencia básica

- 1.No matarás sin motivo justo.
- 2.No robarás.
- 3.No cometerás adulterio.
- 4.No tomarás bebidas alcohólicas sin motivo justo.
- 5.No realizarás apuestas.
- 6.No dirás malas palabras.
- 7.No te pelearás sin motivo justo.
- 8.No usarás para ti mismo el dinero público.
- 9.No acudirás al préstamo de dinero entre amigos sin motivo justo.
10. No fumarás sin motivo justo.

2. Los diez preceptos de la creencia fiel

- 1.No decidirás sobre un asunto público tú solo.
- 2.No mencionarás la culpa ajena.
- 3.No te dejarás arrastrar por la búsqueda de oro, plata o joyas.
- 4.No te pondrás ropa ostentosa.
- 5.No te asociarás con personas injustas.
- 6.No hablarás mientras otro esté hablando.
- 7.No serás indigno de confianza.
- 8.No adularás con tus palabras.
- 9.No dormirás sin motivo justo cuando no sea adecuado.
10. No te unirás a una fiesta indecente de música y baile.

3. Los diez preceptos de la lucha entre darma y diablo

- 1.No sentirás orgullo.
- 2.No tendrás más de un esposo o esposa.
- 3.No comerás, sin motivo justo, la carne de un cuadrúpedo.
- 4.No serás perezoso.
- 5.No te contradecirás al hablar.
- 6.No dirás palabras inexactas.
- 7.No sentirás celos.

- 8.No serás codicioso.
- 9.No te irritarás.
10. No serás un ignorante.

3.12. Siguiendo la naturaleza espiritual

- 1.No creas a la persona, sino a su darma.
- 2.Elige el mejor darma de diez personas y créelo.
- 3.Como persona de entre los cuatro tipos de seres nacidos, has de amar aprender.
- 4.Sigue aprendiendo por mucho que sepas.
- 5.No derroches el tiempo en jaranas, sino que has de usarlo para buscar la verdad.
- 6.Elimina el apego y la parcialidad.
- 7.Relaciónate respetuosamente con todas las cosas y teme a la codicia como si fuera un león.
- 8.Instrúyete a ti mismo cada día y cada hora.
- 9.Si ocurre algo negativo no te quejes contra otro, sino que has de examinarte a ti mismo.
10. Al enterarte del mal que hace otro no lo descubras, sino que has de corregir así el tuyo.
11. Al enterarte del bien que hace otro no lo olvides, sino que has de proclamarlo al mundo.
12. Has de comprender las circunstancias de quien actúe con justicia considerándolo un acto tuyo.
13. Actúa con justicia aunque arriesgues tu vida, aunque no te guste hacerlo.
14. No actúes injustamente aunque arriesgues tu vida, aunque desees hacerlo.
15. No le impongas a nadie un trabajo que no quiere hacer, sino que has de hacer simplemente el tuyo.
16. Si de repente sientes un deseo y quieres llevarlo a cabo, compruébalo con la vista y el oído y estúdialo.

3.13. Primera prédica

1. Principales puntos para cultivarse

1. De acuerdo con el momento hay que adquirir todos los conocimientos.
2. Hay que cultivar el espíritu, alcanzar la serenidad en los medios de vida y no perder el sentido de la justicia en el placer, la ira, la tristeza y la alegría.
3. Hay que indagar hechos y principios, analizar la verdad y la mentira y juzgar en justicia lo justo, lo injusto, el provecho y la pérdida.
4. Hay que estar atento para adoptar lo justo y abandonar lo injusto cuando se actúe, y adaptar la acción al conocimiento.

2. Principales puntos para administrar la familia

1. El cabeza de familia ha de practicar una profesión fielmente y atender por completo las necesidades de ropa, comida y vivienda, como también ha de afrontar los ingresos y gastos diarios esforzándose por trabajar y ahorrar.
2. El cabeza de familia no ha de olvidar su aprendizaje, ni la educación de los hijos, ni la responsabilidad de servir al mayor y de guiar al menor.

3. El cabeza de familia ha de esforzarse para que los miembros de la familia vivan en armonía e intercambien sus opiniones.
4. El cabeza de familia, en lo interno, ha de tener un maestro y amigo espiritual que ilumine su mente, y en lo externo ha de obedecer al poder político, que da luz a la ley.
5. El cabeza de familia ha de prestar atención a los modos y esperanzas con que las familias, ahora y antaño, consiguen la comodidad o el fracaso.

3. Principales puntos para el progreso del poderoso y del débil

1. Si hablamos sobre la esencia de la fuerza y la debilidad, la victoria en cualquier cosa es fuerza y la derrota es debilidad. El fuerte consigue el objetivo de la fuerza mediante el débil, y el débil consigue fuerza mediante el fuerte, por eso se apoyan mutuamente y son amigos o enemigos.
2. Cuando el fuerte le da fuerza al débil, el fuerte ha de fortalecer al débil en provecho mutuo, y ésa es la vía de la fuerza perpetua. El débil ha de tomar al fuerte como guía y, por encima de todos los obstáculos, ha de fortalecerse, y ésa es la vía de la fuerza sin igual. Cuando el fuerte cumple el papel de fuerte, hasta el más poderoso se debilitará si se limita a explotar al débil sin reflexionar sobre la manera en que la fuerza se perpetúa o bien se convierte en debilidad. El débil perpetuará su debilidad si se limita a enfrentarse al fuerte sin buscar el principio del fortalecimiento ni reflexionar sobre la manera en que el débil se convierte en fuerte o bien el fuerte se convierte en débil.

4. Principales puntos a tener en cuenta por los dirigentes

1. El dirigente ha de saber más que el guiado.
2. El dirigente ha de conservar la confianza del guiado.
3. El dirigente no ha de buscar su provecho personal con el guiado.
4. El dirigente ha de adaptar la acción al conocimiento cada vez que actúe.

3.14. Predica sobre el sufrimiento y el placer

1. Explicación del sufrimiento y del placer

En general, cuando una persona nace en el mundo, se dan los dos fenómenos de lo agradable y lo desagradable. Lo desagradable es el sufrimiento que rechazamos y lo agradable es el placer que nos gusta. Hay sufrimientos fortuitos, y los hay causados por la acción humana; y también hay placeres fortuitos, y los hay causados por la acción humana. A nadie le gusta el sufrimiento y a todos les gusta el placer, pero pocas son las personas que reflexionan sobre los motivos del sufrimiento y del placer. La mayoría de las personas viven sin considerar si el sufrimiento se perpetúa o si se convierte en placer, o si el placer se perpetúa o si se convierte en sufrimiento. Sin embargo hemos de conocer en detalle el sufrimiento y el placer correctos y el sufrimiento y el placer incorrectos, de modo que podamos pasar un tiempo ilimitado con el sufrimiento y el placer correctos y, con una mente perfecta, podamos tomar lo justo y abandonar lo injusto al marchar, erguirnos, sentarnos, tendernos, hablar, callar, movernos y detenernos, para evitar continuamente el sufrimiento y el placer incorrectos.

2. Motivos por los que abandonamos el placer y entramos en el sufrimiento

1. No conocemos la fuente de sufrimiento y placer.
2. A pesar de saber, no actuamos.
3. Actuamos a nuestro antojo siguiendo la vista, el oído y el pensamiento, y alimentamos imprudentemente cuerpo y mente haciéndolos firmes como el hierro y la roca.
4. No nos adiestramos por completo hasta acostumbrar al cuerpo y a la mente al darma y abandonar las malas costumbres, amoldándolos al verdadero darma y cambiando de forma efectiva nuestro temperamento.
5. Queremos hacerlo todo deprisa y sin esfuerzo.

3.15. La cura de una sociedad enferma

Si una persona enferma no puede recuperar la salud, puede quedarse inválido o incluso morir. Del mismo modo, si un dirigente desconoce durante mucho tiempo la enfermedad de su sociedad, o no se esfuerza por curarla a pesar de conocerla, la sociedad puede perder su perfección, corromperse o hasta arruinarse. Hablando en rasgos generales sobre los síntomas de la enfermedad social, las personas suelen descubrir la culpa ajena sin reconocer la suya propia, o suelen vivir dependiendo de otros sin razón, o no suelen seguir una guía correcta, o no suelen saber guiar a los demás correctamente, o no suelen ser altruistas, es decir, no alaban al bueno ni compadecen al malo, no le ceden lo útil al prójimo ni adoptan lo perjudicial, no le entregan lo cómodo al prójimo ni toman para sí lo incómodo. Para curar esa enfermedad la persona ha de examinar siempre sus culpas, no ha de vivir dependiendo de otros sin razón, ha de seguir una guía correcta, ha de saber guiar a los demás correctamente, y ha de abandonar el egoísmo y abrazar el altruismo. Entonces la enfermedad terminará por curarse y, a la vez, la sociedad disfrutará de paz y salud.

3.16. El perfeccionamiento conjunto de cuerpo y espíritu

En el pasado, los laicos no se consideraban personas dedicadas a cultivarse, por eso entre los que se cultivaban dominaba la mala costumbre de vivir sin ejercer una profesión, lo cual era muy perjudicial para el individuo, la familia, la sociedad y el Estado. Ahora, el viejo mundo se está transformando en un nuevo mundo, por eso la religión del nuevo mundo debe ser una religión viva, en la que no haya dualidad entre la vida y cultivarse. Por lo tanto hemos de conseguir el vestido, el alimento y la vivienda con la verdad de *Ilwonsang*, el sello mental que han transmitido correctamente todos los budas y patriarcas, y con el triple aprendizaje del cultivo, la indagación y la elección; y también hemos de alcanzar la verdad con el vestido, el alimento y la vivienda y con el triple aprendizaje, de modo que perfeccionemos cuerpo y espíritu a un tiempo, siendo útiles al individuo, a la familia, a la sociedad y al Estado.

3.17 Grados de fuerza dármica

Dependiendo del grado de práctica del discípulo hay seis grados de fuerza dármica⁸⁷, a saber, los grados de la creencia básica, de la creencia fiel, de la lucha entre darma y diablo, de la fuerza dármica que vence al diablo, de la fuerza dármica transcendente y de la fuerza dármica de un buda.

1. El grado de la creencia básica es el de una persona que, sin tener en cuenta si es culta o inculta, hombre o mujer, joven o vieja, buena o mala, distinguida o vulgar, se hace discípulo por vez primera y recibe los diez preceptos del grado de la creencia básica.
2. El grado de la creencia fiel es el de una persona que cumple los diez preceptos del grado de la creencia básica y que, progresando hasta el grado preparatorio de la creencia fiel, recibe y cumple los diez preceptos del grado de la creencia fiel; además comprende nuestras doctrinas y reglas, y su trabajo, pensamiento, creencia y esfuerzo no se aparta hacia otros asuntos.
3. El grado de la lucha entre darma y diablo es el de una persona que cumple los diez preceptos de los grados de la creencia básica y los de la creencia fiel y que, progresando hasta el grado preparatorio de la lucha entre darma y diablo, recibe y cumple los diez preceptos del grado de la lucha entre darma y diablo; además analiza darma y diablo⁸⁸ en cada acción y suele entender bien nuestros libros sagrados, se complace en eliminar el pensamiento pecaminoso en las múltiples situaciones y no se entromete en los asuntos ajenos, comprende el significado de la lucha entre darma y diablo y lucha entre ambos sin producir un gran mal en las vías esenciales de los valores humanos y de la práctica, y vence al diablo con el darma más de la mitad de las veces hasta en los detalles pequeños.
4. El grado de la fuerza dármica que vence al diablo es el de una persona que cumple todos los requisitos necesarios para avanzar hasta el grado de la lucha entre darma y diablo y que, progresando hasta el grado preparatorio de la fuerza dármica que vence al diablo, siempre vence al diablo con el darma en la lucha entre ambos cuando usa los seis órganos de los sentidos; también entiende todos los significados de nuestros libros sagrados y conoce sin obstáculo alguno el principio de lo grande, lo pequeño, el ser y la nada, y se libera de nacer, envejecer, enfermar y morir.
5. El grado de la fuerza dármica transcendente es el de una persona que cumple todos los requisitos necesarios para avanzar hasta el grado de la fuerza dármica que vence al diablo y que, progresando hasta el grado preparatorio de la fuerza dármica transcendental, construye lo justo, lo injusto, el provecho y la pérdida de las personas de acuerdo con el principio de lo grande, lo pequeño, el ser y la nada, conoce totalmente las doctrinas de todas las religiones, trasciende la cercanía, la lejanía, la intimidad, la frialdad y el límite entre tú y yo, y no ahorra dificultades ni peligros en beneficio de todos los seres vivos.
6. El grado de la fuerza dármica de un buda es el de una persona que cumple todos los requisitos necesarios para avanzar hasta el grado de la fuerza dármica transcendente y que, progresando hasta el grado preparatorio de la fuerza dármica de un buda, salva a todos los seres vivos con su gran inclinación y compasión; además es omnipotente y puede guiar, según el caso, con una multitud de recursos, pero sin desviarse de la justicia, y sin que el que recibe su enseñanza salvadora se dé cuenta del recurso utilizado; cuando se mueve no se aferra y cuando está en reposo es conforme a la modestia.

⁸⁷ Fuerza dármica 법력 法力: fuerza adquirida mediante el triple aprendizaje.

⁸⁸ Diablo 마 魔: cualquier cosa que moleste a la mente y dificulte su cultivo, como la codicia, la ira, la ignorancia, el autoengaño y el pensamiento pecaminoso.

