

El Uso en la Escuela Chan de Métodos de Tierra Pura¹

por el venerable Chi Chern

El Maestro Chi Chern analiza los orígenes de la práctica de la recitación del nombre de Buda y cómo este método de la Tierra Pura es usado en la Escuela Chan. También clarifica puntos erróneos que pueden aparecer sobre el concepto de la Tierra Pura en Occidente sobre el Buda Amitaba. Este artículo es tomado de dos charlas sobre el Dharma ofrecidas en un retiro Chan intensivo que tuvieron lugar en el Drum Retreat Center en julio del 2016. Fueron traducidas por Echo Bonner, transcritas y editadas por Buffe Maggie Laffey.



Foto por Frank McKenna

¹ Artículo original en inglés
<http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2019/05/ChanM-Autumn-2016-web.pdf>

Presentando un Nuevo Método

Me gustaría hablar sobre un aspecto muy importante que es un requisito para una práctica efectiva y es el siguiente: la fe. Es importante que tengamos fe en esta vía del Chan que estamos siguiendo y en la enseñanza del Chan. También es importante tener fe en el método y es muy importante que tengamos fe en nosotros mismos. Estas son todas las condiciones necesarias para el éxito de nuestra práctica.

Os hemos enseñado las técnicas y principios del método de contar la respiración, de manera que podáis saber cual va a ser la funcionalidad cuando apliquéis este método: mantendrá vuestro cuerpo y vuestra mente tranquilos y estables. Vuestra mente será muy clara y sabréis cómo tratar con los pensamientos ilusorios o erráticos que aparecen. Sabréis que estos pensamientos aparecen por vuestras tendencias habituales, vuestros hábitos pasados de crear el recurrente ciclo de nacimiento y muerte. Estáis aquí en el retiro para cultivar la práctica Chan, usar el método Chan para tratar con tendencias habituales que habéis usado siempre para crear más retribución kármica para vosotros mismos. No obstante, si la práctica no ofrece la funcionalidad esperada, si estáis sentados aquí sin ser capaces realmente de tratar con estos hábitos vuestros, entonces la práctica Chan es inútil para vosotros.

Si habéis venido porque queréis escapar de vuestra vida atareada, si esta es vuestra actitud, entonces no tendréis mucho beneficio por estar aquí. Necesitáis comprender realmente el propósito de la práctica: es regular vuestro cuerpo y vuestra mente de manera que podéis mantener la claridad y la conciencia en todo momento, para poder aplicar la funcionalidad de vuestra práctica en cualquier situación. Es para ayudaros a descubrir la manera correcta de tratar con vuestros hábitos y no volver al modo habitual de llevar vuestros asuntos. Si podéis hacer esto, la práctica Chan será benéfica para vosotros. De otra forma, si pasáis el tiempo aquí simplemente escapando de vuestra vida atareada, la función de vuestra práctica no podrá desarrollarse para ayudaros a realizar una diferencia en vuestra vida. En tal caso estar aquí no es muy diferente de irse de viaje a algún sitio por sus paisajes. Así que es muy importante comprender la verdadera función y propósito de realizar la práctica Chan aquí.

Es imposible alcanzar la iluminación o liberación a través de pasar solo unos días en un retiro intenso. Es muy importante para nosotros reconocer por qué estamos aquí; ¿cuál es la dirección de la finalidad que estamos intentando alcanzar? Sabemos que precisamos practicar continuamente para estar familiarizados con el método y saber qué funciones nos aportará este método. También sabemos que no todos se pueden beneficiar de este método en particular de contar la respiración. Así que vamos a presentar otro método.

Recitar el Nombre de Buda

En el método de contar la respiración, usamos la sensación táctil de la respiración para focalizar nuestra concentración y ser capaces de mantener una conciencia clara. Utilizamos el órgano sensorial de la sensación física para sentir el movimiento de la respiración

inhalandos y exhalando por nuestra nariz. Para algunas personas este método puede no ser apropiado ya que son demasiado sensibles. Cuando utilizan este método, intentan controlar su respiración, con el resultado de que este método no les relaja, por el contrario los pone más tensos. Para estas personas necesitamos presentar otro método el cual utiliza el sexto sentido, el órgano de la conciencia. En este método pedimos al practicante que recite el nombre de Buda, o el nombre de un Bodhisattva. Usamos esta función de la conciencia de recitar para ayudar a focalizar nuestra mente.

Este método descrito más arriba, de recitar el nombre de Buda no es un método tradicional. Tal como es usado en la forma tradicional y ortodoxa, con este método pensamos sobre Buda, su compasión y sus méritos, su sabiduría, su claridad y su brillo. Este método fue enseñado por el mismo Buda para ayudar a aquellos discípulos que se iban al bosque o a los cementerios por la noche y que algunas veces daba miedo. Así que Buda les enseñó este método para pensar sencillamente en Buda y ayudarles a liberarse de sus miedos en sus mentes y así continuar practicando. Es cómo los niños cuando abandonan a sus padres; cuando tienen miedo, se sienten reconfortados pensando en ellos. De esta misma manera, el Buda enseñó a sus discípulos a pensar en él, de modo que los discípulos se sintieran tranquilos y con menos miedo. Visualizando todos los buenos méritos de Buda, ayudaría a estos practicantes a emular al Buda y sentir que eran también tan compasivos como él. Este es el origen de este método establecido y enseñado por Buda y esta es la manera tradicional y ortodoxa de usar este método. Pero lo que presentamos aquí ahora es muy diferente; simplemente pedimos al practicante que recite de manera constante y resuelta el nombre de Buda.

Cuando este método fue introducido en China, fue cambiado y simplificado por los Chinos: El nombre por sí mismo puede representar todos los méritos y buenas acciones del Buda o Bodhisattva directamente. Aunque el método está simplificado, todo el poder de este Buda o Bodhisattva está todavía contenido en su nombre. Este método no fue creado de la nada, tiene su base en los sutras, dónde se dice que aquel que es capaz de concentrarse completamente en la recitación del nombre del Buda continuamente durante varios días alcanzará la iluminación. Así que queremos presentaros un método muy simple y directo que es muy popular entre los budistas.

El Método de la Tierra Pura

En el *Sutra de Amitabha* (Sanskrito *Sukhāvāṭīamṛtavyūha Sūtra*) se dice que si una persona virtuosa que está a punto de fallecer puede recitar el nombre de Amitabha Buda, decidida y continuamente durante un día, dos días, o siete días, entonces el Buda Amitabha le recibirá cuando muera y lo llevará a la Tierra Pura de Occidente. Mantener decidida y continuamente la recitación del nombre del Buda Amitabha es el método llamado Método de la Tierra Pura. La Tierra Pura de Occidente fue creada por el Buda Amitabha, antes de convertirse en Buda hizo varios votos para ayudar a todos los seres vivientes. Cuando se convirtió en Buda creó la Tierra Pura donde todos los seres vivientes pueden ir y practicar continuamente. Si queréis practicar en la Tierra Pura, haced un voto y cuando muráis, si es el momento oportuno, podréis renacer en la Tierra Pura.

Ésta es un método de práctica muy querida en China, donde los chinos también crearon la escuela Tierra Pura del Budismo. La razón por la que es tan querido es porque es muy sencillo: simplemente recitar continuamente el nombre de Buda hasta que vuestra mente esté completamente enfocada y concentrada y cuando muráis podréis ir a la Tierra Pura de Occidente y practicar continuamente con el Buda, los Bodhisattvas y todos los practicantes virtuosos que hay ahí. Muchos de los patriarcas y maestros chinos descubrieron cuán benéfico puede ser este método así que empezaron a animar a la gente a usarlo: Simplemente recitad el nombre de Buda de forma resuelta y después de la muerte uno va a la Tierra Pura de Occidente. Puede que no sea necesariamente después de esta vida, pero no importa, porque una vez que se ha hecho el voto, una vez que se empieza recitar el nombre de Buda, llegado el momento en que ha madurado renaceréis en la Tierra Pura de Occidente. Esto está garantizado, porque el Buda Amitabha dijo muy claramente en el Sutra que esto es lo que ocurriría.

Descripción de la Tierra Pura de Occidente

En el Sutra del Buda de la Vida Infinita (Skt. *Sukhāvativyūha Sūtra*) y en el *Sutra Amitabha* se describe cómo es la Tierra Pura de Occidente. Es muy bella, con maravillosos árboles, flores, animales y todo tipo de cosas encantadoras; cuando se ven estas cosas uno se siente muy feliz. Y ahí cuando los pájaros cantan, en realidad os están enseñando sobre el Buddhadharmā; así de profundo y especial es la Tierra Pura de Occidente. En este mundo se puede ver al Buda Amitabha, a los grandes Bodhisattvas y a muchos grandes practicantes, todos practicando muy diligentemente y allí las condiciones son perfectas para la práctica.

Por el contrario, aquí en este mundo estamos muy ocupados durante el día y no tenemos mucho tiempo para practicar. Si podemos venir a este retiro con su formación intensiva, obtendremos algún beneficio que nos ayudará a focalizar nuestra mente. Nos ayudará a reconocer nuestros hábitos de manera que cuando volvamos a la vida cotidiana, podremos aplicar lo que hemos aprendido. Pero imaginemos que pudiéramos ir a un lugar donde no hay vida ocupada, no hay distracción y dónde todas las condiciones conducen a la práctica. Todo lo que se hace en la Tierra Pura es sentarse tan bien que es fácil realizar una practica continuada. Se menciona en el sutra de que si aplicamos un cincuenta por ciento de esfuerzo recibiremos un ciento por ciento de resultado; así de maravillosa es esta Tierra Pura. El método de la Tierra Pura se formó en China con la sabiduría y la aguda observación de los maestros chinos. Los patriarcas



descubrieron que muchas personas se beneficiaron de este método de recitación del nombre de Buda. Así que empezaron, no solamente desarrollar la escuela de la Tierra Pura, sino también a promover este método, que se ha hecho muy popular entre los budistas chinos.

Desarrollo de los Puntos de Vista Erróneos

El voto original del Buda Amitabha fue que crearía esta tierra Pura occidental para que cualquiera que llegue a ella practicará con él y todos los practicantes virtuosos, continua y diligentemente. No obstante, descubrimos, después de un periodo de tiempo, que el concepto de la gente sobre la Tierra Pura de Occidente se había convertido en un tipo extraño de vía; la gente tiene esta comprensión errónea. Ellos piensan: "Si puedo recitar el nombre de Buda, cuando muera, el Buda vendrá a buscarme para llevarme a la Tierra Pura, y ahí no tendré nada que hacer. No tendré ganarme la vida, estaré provisto de ropa y comida y todo lo que necesite ya estará allí." La gente convirtió este lugar en uno retiro de jubilación. A causa de esto, muchas personas intelectuales con un alto nivel de educación sienten que este método no es realmente un buen método; es para alguien que quiere escapar, esconderse y retirarse.

Pero esta idea está muy equivocada. Amitabha creó esta Tierra Pura como una especie de universidad. Es para ir a estudiar la práctica continua y diligentemente y cuando se termina el estudio, se vuelve, tal vez al mundo Saha para servir a las personas aquí. O podemos quedarnos en al Tierra Pura de Occidente y continuar enseñando a la gente que va llegando. Esta es la función de la Tierra Pura que fue creada por el Buda Amitabha (no es para ir a retirarse). Así que, si hacéis un voto y queréis simplemente retiraros en al Tierra Pura, tenéis que pensarlo otra vez. Porque si este es vuestro propósito, ¿sabéis qué? No vais a llegar ahí.

El Estado de la Mente Única

El método de la Tierra Pura es un muy buen método y muy sencillo de usar. Pero es muy importante que comprendamos claramente la intención del voto de ir a la Tierra Pura de Occidente. Hacemos el voto de renacer en la tierra pura del Buda Amitabha para poder practicar continuamente y cultivar nuestro método. Después de haber terminado nuestro estudio ahí, podemos ir a otros lugares para servir. No obstante muchas personas han tenido una comprensión equivocada de este método y así no están capacitados para beneficiarse realmente de su uso. Cuando utilizamos este método, sencillamente recitamos el nombre de Buda continuamente hasta que alcanzamos el punto en que hemos unificado completamente nuestra mente. Entonces si se ha hecho el voto de renacer en la Tierra Pura, cuando alcanzamos el estado de la mente única, Amitabha nos llevará cuando muramos y renaceremos en la Tierra Pura de Occidente.

Ahora bien, si no queremos renacer en la Tierra Pura de Occidente, aún podemos utilizar este método para ayudarnos a alcanzar el estado de la mente única. Para que podamos cultivar continuamente la sabiduría. No tenemos porque hacer el voto de querer renacer en

la Tierra Pura de Occidente; algunas personas lo hacen, otras no. Como ejemplo, algunas personas no tienen que ir a la universidad a estudiar necesariamente, pueden estudiar sencillamente con buenos profesores, pueden aplicar los métodos y la práctica diligentemente y así alcanzar el resultado al que aspiraban. Así que no necesitamos ir a la Tierra Pura de Occidente o ir a la universidad para estudiar. Pero muchas personas encuentran que este método es una gran ayuda para cultivar su mente y alcanzar el estado de la mente única y ser capaces de profundizar continuamente y descubrir su sabiduría y entonces esto les ayudará a beneficiar a muchas otras personas.

Muchas personas sienten que cuando alcanzan el estado de la mente unificada y de cultivo continuo, entonces serán capaces de alcanzar el estado de iluminación y en este estado la Tierra Pura ya se ha revelado en sí misma; esto se llama la Tierra Pura de solo-mente. Esta manera de utilizar el método de recitación del nombre de Buda para ayudar a los practicantes a alcanzar la liberación está mucho más de acuerdo con el método Chan de cómo cultivar la mente de una persona. Así pues muchos practicantes Chan utilizan el método de recitación del nombre de Buda para alcanzar una mente unificada sin ser distraído por ningún otro entorno interno o externo. Así que este método es precioso y especial y por eso muchos maestros Chan se lo enseñan a sus discípulos.

Actitudes Derivadas de Puntos de Vista Erróneos

Ya que muchas personas tienen una comprensión equivocada de este método, adquieren una actitud errónea cuando lo aplican. Creen que la finalidad es ir a la Tierra Pura de Occidente y retirarse. Debido a ello son muy pasivos y pesimistas en su práctica, así como en la manera en conducir su vida cotidiana. Cosas que deberían hacer no las hacen. No se preocupan de los asuntos corrientes del mundo en que viven y no tienen la actitud por la que son responsables de todo. Creen que su objetivo es sencillamente terminar rápida esta vida e ir al mundo del Buda Amitabha y quedarse ahí; esto es todo.

Realmente no comprenden correctamente. Comprendido correctamente, el sutra menciona que no solamente debemos alcanzar el punto de mente única, también tenemos que acumular muchos actos virtuosos, raíces y méritos y ser capaces de combinar esto con la práctica rigurosa de la mente. Entonces podremos ir a la tierra Pura y no será el punto final para nosotros, es donde continuamos con nuestra práctica.

Raíces Virtuosas, Profundas y Superficiales

Muchos practicantes de la Tierra Pura y además algunos maestros que enseñan este método tienen esta comprensión equivocada. Este método se está volviendo muy popular entre los practicantes budistas, porque creen que es muy fácil; no hay que hacer un gran esfuerzo en la práctica; y se obtiene rápidamente lo que se desea. Como resultado, este método se convierte en atractivo para aquellos con raíces virtuosas superficiales.

El *Sutra del Buda de la Vida Infinita* menciona nueve niveles diferentes de personas medidas por su práctica y virtud. Incluso aquellos del nivel más alto necesitan todavía

practicar duramente. Todos los niveles necesitan cultivar muchos méritos y actos virtuosos y practicar diligente y continuamente. Desde el nivel más alto al más bajo pasando por el nivel medio, todos requieren estas condiciones para renacer en aquel mundo. Incluso cuando han renacido en la Tierra Pura de Occidente tienen que continuar practicando y cuando terminan sus estudios, tienen que servir y liberar a todos los seres vivos. El Buda Amitabha quiere liberar a todos los seres vivos indiferentemente de su nivel de práctica y por supuesto ayudará a las personas con raíces virtuosas muy superficiales, movido por su gran compasión.

Práctica Inadecuada y Perezosa



El sutra dice que antes de morir, si durante diez respiraciones pensamos continuamente en Amitabha, entonces Amitabha vendrá cuando muramos y nos liberará en su Tierra Pura de Occidente. En el sutra la palabra *nien* (念) en Chino puede ser traducido como “pensamiento” o “pensar”, pero también puede ser traducido como “recitar”. Después de leer esta parte del sutra muchas personas tienen una forma de comprensión errónea. Piensan “Oh, si simplemente recito el nombre de Buda Amitabha diez veces, entonces cuando muera iré a la tierra pura.” Así que estas personas crean en realidad este método de práctica: cada mañana cuando despiertan, toman una respiración profunda y repitan “Amitabha, Amitabha ...” diez veces y esto se

convierte en toda su práctica. Muy fácil, ¿verdad?.

Este método convierte a alguien en una persona simplemente perezosa. No se preocupa de lo que ocurre aquí y ahora en este mundo. Piensan que deben sencillamente terminar rápidamente con este mundo porque su objetivo es ir a la Tierra Pura de Occidente y retirarse. Sienten que no necesitan hacer mucho trabajo y si hacen cosas, no ponen todo su esfuerzo en ello. Pasan el tiempo intentando escapar de sus responsabilidades, escondiéndose de su compromiso con los sucesos del mundo. Su apariencia no es muy buena y si tienen hijos, no son muy buenos hijos. Toda esta comprensión equivocada y actitud errónea les conduce a una manera inadecuada de practicar. ¡Este no es el propósito por el que el Buda Amitabha hizo un voto!

Los Votos del Buda Amitabha

El Buda Amitabha no hizo estos grandes votos para que un montón de personas llegaran a esta tierra pura y se retirara. Esta no es una comprensión correcta. El hecho es que tenemos que practicar duro en este mundo, cultivar continuamente nuestra mente para poder alcanzar el estado de mente unificada y al mismo tiempo cultivar continuamente nuestros méritos y actos virtuosos. Entonces cuando vayamos a la Tierra Pura de Occidente aún tendremos que cultivar continuamente nuestros méritos y practicar hasta que terminemos, después de lo cual podremos ir al mundo que escojamos y liberar seres vivos. Entonces nuestra acción y nuestra actitud estará de acuerdo con la intención del Buda Amitabha cuando al principio hizo los votos para crear su Tierra Pura de Occidente.

Amitabha hizo cuarenta y ocho grandes votos para crear su Tierra Pura de Occidente. Algunas personas dicen “Cuarenta y ocho son demasiados, escogeré uno o dos.” No, no podéis hacer esto; si queréis tomar este método de práctica, tenéis que seguirlo completamente. Este es el método real de la Tierra Pura aquí; es sencillo, pero no lo que imaginabáis. Necesitamos realmente seguir a los Budas, estudiarlos como ejemplos, tener la actitud correcta acorde con los votos del Buda Amitabha y practicar de la forma correspondiente. No menospreciéis este método y mostréis esta comprensión errónea. En realidad es muy profundo y precioso, un Dharma muy especial. Así que necesitáis tener una comprensión correcta sobre él.

Purificando la Mente

Algunos de nosotros, cuando recitamos el nombre del Buda Amitabha no queremos necesariamente hacer el voto de renacer en la Tierra Pura de Occidente. Aunque no hagamos tal voto, este método particular puede ayudar a simplificar nuestra forma de pensar y la manera en la que llevamos nuestros asuntos. El nombre de Buda tiene la función de presentar todos los méritos y virtudes de este Buda en particular, así que recitando este nombre somos capaces de estar en sintonía con estos méritos y virtudes.

Practicando la recitación del Nombre de Buda podremos abandonar todas las distracciones y tendencias habituales. Haciéndolo simplificamos nuestra mente de una que se apega o se distrae fácilmente por las cosas, por una que es más clara y menos confusa. De esta manera podemos purificar nuestra mente hasta el punto en que nos volvamos completamente vacíos. Así es como este método puede ayudarnos incluso cuando no queremos renacer en la Tierra Pura de Occidente.

Generalmente nuestra mente está mezclada con todo tipo de cosas. No podemos ver claramente y estamos añadiendo constantemente más cosas y estamos en situaciones que no son necesarias. Cada vez que estamos en contacto no el entorno externo complicamos las cosas; así es como habitualmente llevamos nuestros asuntos. La práctica del Budadharmā es más bien lo opuesto. Es en realidad ir en la otra dirección, ayudándonos a no complicar las cosas, a purificar y continuamente simplificar nuestra mente.

Beneficios de Recitar el Nombre de Buda

Un buen método puede ser medido por cómo puede ayudar a simplificar nuestra mente y este método que estamos presentando, recitar el nombre de Buda, es un método así. Es tan sencillo; simplemente utilizar el nombre de Buda y todos los problemas pueden ser resueltos. Podemos pensar que es enigmático, pero este es precisamente el poder del método. Es muy popular en China entre los budistas chinos. Cuando encuentran a alguien dicen "Amitabha"; podéis oír a la gente usar el nombre del Buda Amitabha todo el tiempo y esta es la manera con la que ellos cultivan su mente. Así que este método no es complicado. ¿Pero sabéis que? Dado que nuestros hábitos están constantemente complicando nuestras alternativas, no es fácil, porque no es lo que hacemos habitualmente.

Si observamos muchos Patriarcas Chan establecidos o maestros, todo lo que tienen en su mente es sencillamente el nombre de Buda y todo lo que encuentran, todos los pensamientos ilusorios que aparecen y desaparecen, ellos utilizan el nombre de Buda para tratar con ello. Si otra persona dice algo que es irrespetuoso o realmente grosero, sencillamente "Amitabha," el nombre de Buda lo resuelve y no hay interferencia o alteración en su mente. Este método les ha ayudado a tener una mente determinada en acuerdo con el nombre de este Buda. Así que este método puede ayudarnos a adquirir y mantenernos constantemente en una visión correcta.

Como ahora sois todavía principiantes, no es fácil para vosotros practicar todo el tiempo aquello a lo que no estáis acostumbrados. Pero cuando escojáis este método y lo uséis continuamente, gradualmente simplificará vuestra mente de manera que no estaréis perturbados o interferidos por todas esas cosas. Este es un muy buen método, pero ¿cuánto efecto positivo vais a obtener de él? Esto depende de cuánto esfuerzo pongáis en ello.

Cómo Recitar el Nombre de Buda

Así que volvamos a cómo practicar este método en particular. Este método es sencillamente repetir el nombre de Buda. Algunas personas pueden tener afinidad con el nombre de algún otro Buda, o con un Bodhisattva en particular, todos están bien. Podéis escoger aquel con el que consideréis que tenéis más afinidad. Pero es importante permanecer con solo un Buda o Bodhisattva, pensando o recitando continuamente ese nombre.

No insistimos en cuántas veces necesitamos recitar el nombre para medir cuánto esfuerzo ponemos en ello; hemos descubierto que esto es una interferencia. Algunas personas utilizan el método de contar cómo un medio de medir su progreso (tal vez cada día tienen que recitar el nombre de Buda mil veces y entonces una noche antes de irse a la cama se dan cuenta de que no han alcanzado las mil veces así que tienen que recitar muy rápido). Nosotros no insistimos en esto en absoluto. El punto clave es, cuando recitamos el nombre de Buda, ¿está nuestra mente clara o no?

Esto vuelve a la práctica Chan también; cuando practicamos la meditación Chan nuestro objetivo es clarificar nuestra mente, hacerla consciente y completamente estable. Tiene la función de iluminar la conciencia. Esto es lo que queremos cuando recitamos el nombre de Buda. Si descubrimos, cuando recitamos el nombre de Buda o de un Bodhisattva, que nuestra mente no está clara, volvamos nuestra mente al nombre, exáctamente igual a como lo hacemos sentados en meditación. Gradualmente nuestra atención se vuelve más interna. Utilizando nuestros seis órganos de los sentidos, que son la conciencia, somos conscientes de lo que hay en nuestra mente. El nombre de Buda es simplemente un medio de mantenernos conscientes de tal forma que podamos descubrir qué ocurre en nuestra mente. Así que es importante que cada vez que utilizamos el nombre de Buda, nuestra mente tenga muy claro que estamos recitando el nombre de Buda.

Técnicas y Situaciones

Cuando practicamos este método, pueden ocurrir dos situaciones. A veces recitamos el nombre de Buda y de repente el nombre desaparece. Esto es debido a que el nombre de Buda ha sido superado por todos los pensamientos ilusorios y erráticos que interfieren con nuestro enfoque. Es lo mismo que describimos cuando se usa el método de contar las respiraciones; a veces la claridad de nuestra conciencia de la respiración desaparece porque los pensamientos erráticos son demasiado fuertes. Esta es una situación.

La segunda situación que podría ocurrir es cuando la gente practica este método, después de un largo periodo de tiempo y se convierte en un hábito. Constante y habitualmente recitan el nombre de Buda, así que después de un tiempo, incluso cuando no están recitando, el sonido de recitar el nombre de Buda aparecerá y esto se convierte en un grupo de pensamientos ilusorios almacenados en sus conciencias. Esta es una indicación de que su mente está dispersa, no está concentrada cuando recitan el nombre de Buda. Esta es otra situación que puede presentarse.

Esta segunda situación es similar a la de algunas personas a las que les gusta cantar y de repente, sin que canten, una canción aparece en sus mentes. Escuchan la canción y se sienten muy felices por ello. Esto es exactamente lo mismo porque lo que se almacena en nuestras conciencias aparecerá a veces y se convertirá en uno de nuestros pensamientos ilusorios. Aunque recitar el nombre de Buda es un buen pensamiento, no es un pensamiento ilusorio, en este caso está mezclado con estos pensamientos ilusorios, así que el poder de esta recitación de nombre de Buda no es suficiente, no es fuerte.

La verdadera práctica de este método es que cuando recitamos el nombre de Buda, estemos muy focalizados, que nuestra mente no esté dispersa. Estamos recitando el nombre de Buda y nuestra recitación no es interrumpida, continúa sin parar. Poned vuestro corazón en ello, sabed claramente que estéis recitando el nombre de Buda; esta es la técnica de cómo debéis practicar este método de la recitación del nombre de Buda. Así es cómo debéis aplicar vuestro esfuerzo de manera que no se convierta simplemente en un hábito. Ahora estáis empezando así que necesitáis tiempo para cultivar y corregir vuestros hábitos.

¿Qué Método Escoger?

Para aquellos que tienen una fuerte afinidad con el método de recitar el nombre de Buda, podéis hacer el voto sincero de renacer en la Tierra Pura de Occidente, o simplemente podéis usar este método como un medio expeditivo de cultivar vuestra mente. Independientemente de la intención que tengáis, debéis entender la forma correcta de practicar el método y entonces practicar continuamente para que podáis realmente obtener un beneficio.

En la práctica de la recitación del nombre de Buda, el ritmo no puede ser demasiado rápido. A veces algunas personas combinan el método de contar las respiraciones junto la recitación del nombre de Buda. De hecho, en el pasado algunos maestros enseñaron a sus



discípulos esta forma, aunque más tarde descubrimos que los dos métodos no son complementarios; en realidad interfieren el uno con el otro. Se utilicen diferentes órganos de los sentidos; contar las respiraciones utiliza el sentido orgánico del cuerpo, para observar la inhalación y la exhalación de la respiración. La recitación del nombre de Buda utiliza el séxto órgano de los sentido, el órgano de la conciencia, para observar cómo trabaja la mente. Si se combinan los dos métodos, cuando se recita el nombre de Buda también se percibirá la respiración en la inhalación y la exhalación. Si la respiración se vuelve realmente fina y superficial, entonces el sonido de la recitación se vuelve muy débil. Si la respiración es rápida, entonces la recitación se vuelve rápida y esto también es interferencia. Así que sugerimos que se permanezca con un método y no mezclar los dos.

Algunas personas sienten que pueden utilizar bien los dos métodos simultáneamente, pero en realidad no es una buena manera de practicar. Para simplificar las cosas, cuando recitamos el nombre de Buda, sencillamente recitemos con entusiasmo y focalicemos nuestra mente en ello. Si escogemos el método de respiración, focalizamos en este otro. Podemos escoger el método que sintamos que es mejor. Si el método de la respiración es bueno para nosotros, permanezcamos con esta práctica. Si sentimos que oír el nombre de Buda nos aporta gran alegría en nuestro corazón, entonces escojamos éste método y empecemos a practicar la recitación. Independientemente de qué método usemos, sie el método tiene la función de ayudar a nuestra mente a estar calmada y estable, clara y consciente, entonces este es un buen método. Independientemente de qué método escojamos, está bien.