





**RECITACIONES**

**ZEN**

Sûtras, daranis y estrofas

佛經典

**Comunidad Soto Zen Camino Medio**



# Índice general

MÂKÂ HANNYÂ HÂRAMITÂ SHINGYÔ . . . . .	2
Introducción al Sutra del Corazón . . . . .	5
EL SUTRA CORAZÓN DE LA GRAN SABI-	
DURÍA . . . . .	7
CUATRO GRANDES VOTOS . . . . .	10
GRAN OFRECIMIENTO . . . . .	11
Tres Versos . . . . .	12
DÂIHÎ SHIN DARANI . . . . .	13
OFRECIMIENTO A LOS MAESTROS DEL	
LINAJE . . . . .	14
SHÔSAIMYÔ KICHIYÔ DARANI . . . . .	15
OFRECIMIENTO UNIVERSAL . . . . .	16
OFRECIMIENTO A LOS BUDDHAS DE LA	
TRANSMISIÓN . . . . .	17
YENMEI YUKKU KANNON GYÔ . . . . .	20
OFRECIMIENTO DEL YENMEI YUKKU KAN-	
NON GYÔ . . . . .	21
ESTROFAS DE LAS COMIDAS . . . . .	22
TISARANA . . . . .	24



# MÂKÂ HANNYÂ HÂRAMITÂ SHINGYÔ

Kan ji zai bo satsu.  
Gyo jin hannya haramita ji.  
Sho ken go on kai ku.  
Do issai ku yaku.

Sha ri shi.  
Shiki fu i ku.  
Ku fu i shiki.  
Shiki soku ze ku.  
Ku soku ze shiki.  
Ju so gyo shiki.  
Yaku bu nyō ze.

Sha ri shi.  
Ze sho ho ku so.  
Fu sho fu metsu.  
Fu ku fu jo.  
Fu zo fu gen.  
Ze ko ku chu.

Mu shiki mu ju so gyo shiki.  
Mu gen ni bi ze shin ni.  
Mu shiki sho ko mi soku ho.  
Mu gen kai nai shi mu i shiki kai.

Mu mu myo yaku mu mu myo jin.  
Nai shi mu ro shi.

Yaku mu ro shi jin.  
Mu ku shu metsu do.  
Mu chi yaku mu toku.  
I mu sho toku ko.

Bo dai satta.  
E hannya haramita ko.  
Shin mu kei ge.  
Mu kei ge ko.  
Mu u ku fu.  
On ri issai ten do mu so.  
Ku gyo ne han.

San ze sho butsu.  
E hannya haramita ko.  
Toku a noku ta ra san myaku san bo dai.

Ko chi hannya haramita.  
Ze dai jin shu.  
Ze dai myo shu.  
Ze mu jo shu.  
Ze mu to do shu.  
No jo issai ku.  
Shin jitsu fu ko.  
Ko setsu hannya haramita shu.  
Soku setsu shu watsu.

Gya tei gya tei hara gya tei.  
Hara so gya tei.

Bo ji so wa ka.

Hannya shingyō.

# Introducción al Sutra del Corazón

El Sutra del Corazón es uno de los textos más recitados y venerados en el budismo mahayana. A lo largo de los siglos ha acompañado a practicantes de muy diversas tradiciones, ofreciendo una guía directa hacia la sabiduría que trasciende toda dualidad. Su brevedad no es un resumen, sino una forma de señalar más allá de las palabras, hacia la experiencia viva y directa que constituye el corazón de la vía.

El sutra nos presenta a Avalokiteshvara, la manifestación del corazón despierto y compasivo, contemplando en profunda meditación la verdadera naturaleza de la existencia. Al observar atentamente los cinco agregados —cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia— reconoce que ninguno de ellos posee una esencia fija o separada. Son procesos interdependientes, abiertos y cambiantes; y es precisamente en esa apertura donde se revela la libertad.

En este diálogo aparece Shariputra, uno de los principales discípulos del Buda histórico. En la tradición antigua es reconocido por su inteligencia aguda y su capacidad analítica, considerado el primero en sabiduría entre los arhats. que sea Avalokiteshvara quien se dirige a Shariputra no es casual: representa la transmisión de una comprensión que va más allá de la sabiduría intelectual, una invitación a cruzar el umbral de la mente conceptual hacia la sabiduría profunda (Prasñâ). Shariputra encarna la mente que busca compren-

der, mientras que Avalokiteshvara encarna la compasión y la visión no dual. El diálogo entre ambos refleja la integración necesaria entre claridad y corazón, entre comprensión y compasión.

El vacío del que habla el sutra —shûnyata— no es una negación de la vida ni una nada fría. Es la cualidad viva de todo fenómeno: su ausencia de separatividad, su interdependencia radical. Es un vacío que acoge todas las existencias. Ver esto con claridad transforma nuestra manera de relacionarnos con el sufrimiento. Lo que parecía sólido e inamovible deja de atraparnos. La práctica nos muestra, una y otra vez, que aquello que llamamos «yo», «mi historia» o «mis problemas» no es un bloque rígido, sino un flujo continuo que podemos habitar con más libertad.

El sutra también nos conduce más allá de las categorías duales habituales: nacimiento y muerte, pureza e impureza, ganancia y pérdida, logro y fracaso. Al señalar que «nada hay que alcanzar», desmonta la idea de que la iluminación es un objeto más que debemos poseer. Nos recuerda que el camino se abre cuando dejamos de buscar fuera lo que ya está presente en nuestra naturaleza original, luminosa y no dual.

Por eso, cuando recitamos el Sutra del Corazón, no buscamos descifrar un mensaje oculto con la mente intelectual. Lo recitamos para entrar en sintonía con la sabiduría que atraviesa toda experiencia, permitiendo que sus palabras suavicen la rigidez con la que solíamos mirar la realidad. La recitación se convierte en

una práctica compartida, un modo de dejar que el ritmo, la vibración y la intención del sutra resuenen en el fondo de nuestra naturaleza de buda.

Recitar este sutra en comunidad nos conecta con una larga corriente de practicantes que, desde tiempos antiguos, han confiado en esta enseñanza para cultivar un corazón compasivo y una visión clara de la existencia. De este modo, honramos la tradición sin perder de vista el propósito profundo de nuestra práctica: despertar aquí y ahora, en medio de la vida cotidiana.

## EL SUTRA CORAZÓN DE LA GRAN SABIDURÍA

Avalokiteshvara Bodhisattva,  
por la práctica profunda  
de la Prasñâ Pâramitâ,  
ve con claridad  
que los cinco agregados  
son shûnyata,  
y al ver esto  
libera su corazón  
de todo sufrimiento.

Shariputra, escucha:  
la forma es shûnyata,  
y shûnyata es forma. La forma no es distinta del vacío, ni el vacío es distinto de la forma. Sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia son igualmente shûnyata.

Shariputra, escucha: todos los fenómenos son shûnya-ta. En shûnyata no hay nacimiento ni muerte; no hay pureza ni impureza; no hay crecimiento ni disminución.

En esta realidad profunda no hay forma, ni sensación, ni percepción, ni formaciones mentales, ni conciencia. No hay ojos ni oídos, ni nariz ni lengua, ni cuerpo ni mente.

No hay colores ni sonidos, ni olores ni sabores, ni objetos tangibles, ni objetos mentales. No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia. No hay vejez y muerte, ni extinción de la vejez y de la muerte.

No hay sufrimiento, ni causa del sufrimiento; no hay cese, ni camino. No hay sabiduría, ni nada que obtener.

Sin nada que obtener, las personas bodhisattva, apoyándose en la Prasñâ Pâramitâ, no encuentran obstáculos en su mente. Sin obstáculos, no hay miedo; más allá de toda ilusión, viven plenamente despiertas. Todos los Buddhas de los tres tiempos han despertado a la Suprema Liberación gracias a la Prasñâ Pâramitâ. Por eso decimos que Prasñâ Pâramitâ es la gran enseñanza, la luz más luminosa, el mantra supremo, el mantra incomparable, el que disipa todo sufrimiento. Es la verdad sin error.

Y así proclamamos la fórmula sagrada:

Vamos, vamos, vamos más allá, más allá del más allá, hasta la liberación final.

Gâtê gâtê, pârâ gâtê, pârâsâm gâtê, bôdhi sua jâ.

Prasñâ—Pâramitâ.

## CUATRO GRANDES VOTOS

Por numerosos que sean los seres  
hago el voto de liberarlos a todos.

Por profundas que sean las oscuridades  
hago el voto de iluminarlas todas.

Por supremo que sea el Dharma  
hago el voto de fundirme en él.

Por maravillosa que sea la Vía del Buddha  
hago el voto de realizarla.

## GRAN OFRECIMIENTO

Deseo con un espíritu profundo y respetuoso hacia los Tres Tesoros: Buddha, Dharma y Sangha, que participemos con atención en este ofrecimiento.

Ya hemos recitado el Mâkâ Hannyâ Hâramitâ Shingyô-Sutra Corazón de la Gran Sabiduría. Que los méritos visibles e invisibles de este sútra y de nuestra práctica sean ofrecidos a:

A nuestro querido maestro de la enseñanza sagrada Shakyamuni Buddha;

A Eihei Dôgen Daishi y a Keizan Yôkin Daishi, fundadores del puro Zen Sôtô;

A todos ellos manifestamos nuestro más infinito respeto y veneración. A todos nosotros practicantes puros de este dojo\_\_\_\_\_, (Solo retiros. A todos nosotros practicantes puros que ahora entramos/salimos en el Mandala de la Asamblea del Puro Océano,) A nuestros familiares, amigos y conocidos; A todos los que sufren en los estados infernales; A los perseguidos y a los hambrientos; A los que no pueden ayudarse a sí mismos; A todas las existencias minerales, vegetales y animales;

• Pedimos por la salud y el bienestar de..... • Por.....

Que está atravesando el bardo. Que la compasión universal del Bodhisattva Kanzeon caiga sobre todos nosotros como una lluvia de néctar, aportándonos la verdadera paz y la liberación.

Dicho esto, abandonamos cuerpo y espíritu y todos juntos recitamos así:

## **Tres Versos**

Todos los Buddhas del tiempo-espacio infinito  
Todos los Bodhisattvas, Mâhâsattvas y Ancestros Mâhâ Pras-  
ñâ Pâramitâ

## DÂIHÎ SHIN DARANI

Namu karatan nô, torayâ yâ, namu oriyâ, boryokî chî shihurâ yâ, fuyi-satobô yâ, moko satobô yâ, mô kô kyâ runikyâ yâ, en, sâ harahâ eishû tan nô ton shâ, namu shikirî toimô, oriyâ, boryokî chî, shihurâ rin tô bô, nâ mû nô râ, kin yî, kî rî, mô kô hô dô, shâ mî sâ bô, ô tô yô shû ben, ô shû in, sâ bô sâ tô, nô mô bô gyâ, mô hâ tê chô, tô yî tô, en ô bô riô ki, rû gyâ chî, kyâ râ chî, î kirimô, kô, fuyisâ tô, sâ bô sâ bô, mô râ mô râ, mô kî mô kî, rî tô in kû riô, kû riô, kê mô tô riô tô riô, hô yâ yâ chî, mô kô hô yâ yâ chî, tô râ tô râ, chirini, shihurâ yâ, shâ rô shâ rô, mô mô hâ mô râ, hô chî rî, î kî î kî, shî nô shî nô, orasan furashâ rî, hâ zâ hâ zâ, furashâ yâ, kû riô kû riô, mô râ kû riô kû riô, kî rî shâ rô shâ rô, shî rî shî rî, sû riô sû riô, fuyiyâ, fuyiyâ, fudoyâ, fudoyâ, mî chiriyâ, norakin yî, chiri shuninô, hoyo mono somo-kô, shidô yâ, somokô, moko shidoyâ, somokô, shido-yû kî, shihurâ yâ, somokô norakin yî, somokô, mô râ nô râ somokô, shirasû omogiâ yâ, somokô, sobo moko shidoyâ, somokô, shakirâ oshidô yâ, somokô, hodo moguia shidoyâ, somokô, norakin yî hâ guiarayâ, somokô, mô horishin guiarayâ, somokô, namu karatan nô torayâ yâ, namu oriyâ, boryokî chî, shihurâ yâ, somokô, shitedô modora, hodoyâ sô—mô—kô.

## OFRECIMIENTO A LOS MAESTROS DEL LINAJE

Deseo con un espíritu profundo y respetuoso que participemos con atención en este ofrecimiento. Ya hemos recitado el Dâihî Shin Darani, que los méritos visibles e invisibles de este darani sean ofrecidos a:

Al Muy Venerable Maestro Sôden Shuyu Daioshô, vigésimo octavo abad del templo Tôdenji y fundador espiritual del templo Banshô-san Wakô Zenji,

A la memoria del Muy Venerable Maestro Mokudô Taisen Daishô, primer patriarca sôtô zen de Europa,

Al venerable Maestro Taisei Dokushô Oshô fundador de la Comunidad Budista Sôtô Zen y del templo Luz Serena.

(Al maestro Chiyo Daizan Oshô fundador de la Comunidad Soto Zen Camino Medio.)

A ellos dedicamos nuestro más infinito respeto y veneración.

Dicho esto, abandonamos cuerpo y espíritu y todos juntos recitamos así...

Todos los Buddhas del tiempo-espacio infinito Todos los Bodhisattvas, Mâhâsattvas y Ancestros Mâhâ Prasñâ Pâramitâ

## SHÔSAIMYÔ KICHIYÔ DARANI

Nô mô san man dâ motonan oharâ chî kotoshâ sononan tô yî tô en gyâ gyâ gyâ kî gyâ kî un nun shihurâ shihurâ hara-shihu-râ hara-shihu-râ chishusâ chishusâ chishurî chishurî sowayâ sowayâ sen chî gya shiri-ei sô mô kô. Nô mô san man dâ motonan oharâ chî kotoshâ sononan tô yî tô en gyâ gyâ gyâ kî gyâ kî un nun shihurâ shihurâ hara-shihu-râ hara-shihu-râ chishusâ chishusâ chishurî chishurî sowayâ sowayâ sen chî gya shiri-ei sô mô kô. Nô mô san man dâ motonan oharâ chî kotoshâ sononan tô yî tô en gyâ gyâ gyâ kî gyâ kî un nun shihurâ shihurâ hara-shihu-râ hara-shihu-râ chishusâ chishusâ chishurî chishurî sowayâ sowayâ sen chî gya shiri-ei sô—mô—kô.

## OFRECIMIENTO UNIVERSAL

Deseo con un espíritu profundo y respetuoso hacia los Tres Tesoros Buddha, Dharma y Sangha, que participemos con atención en este ofrecimiento. Ya hemos recitado el Shôsaimyô Kichiyô Darani que protege de los accidentes mediante el cultivo de la atención. Que los méritos visibles e invisibles de este sutra y de nuestra práctica sean ofrecidos a:

A todos nosotros practicantes puros de \_\_\_\_\_, A nuestros familiares, amigos y conocidos; A todos los que sufren en los estados infernales; A los perseguidos y a los hambrientos; A los que no pueden ayudarse a sí mismos; A todas las existencias minerales, vegetales y animales; (Nombre de las personas por las que se pide)

Que la compasión universal del Bodhisattva Kanzeon caiga sobre todos nosotros como una lluvia de néctar, aportándonos la verdadera paz y la liberación. Dicho esto, abandonamos cuerpo y espíritu y todos juntos recitamos así:

Todos los Buddhas del tiempo-espacio infinito Todos los Bodhisattvas, Mâhâsattvas y Ancestros Mâhâ Prasñâ Pâramitâ

# OFRECIMIENTO A LOS BUDDHAS DE LA TRANSMISIÓN

Deseo con un espíritu profundo y respetuoso que prestemos atención a este ofrecimiento.

Que los méritos visibles e invisibles de este Dharma sean ofrecidos a:

Vipashin Buddha Daishô Sikin Buddha Daishô Visvabu Buddha Daishô Krakuchanda Buddha Daishô Kanakamuni Buddha Daishô Kashiapa Buddha Daishô Shakyamuni Buddha Daishô Mâhâkashiapa Daishô Ananda Daishô Shanavasa Daishô Upagupta Daishô Dritaka Daishô Micchaka Daishô Vasumitra Daishô Buddhanandi Daishô Buddhamitra Daishô Parshiva Daishô Punyayasha Daishô Ashvagosha Daishô Kapimala Daishô Nagaryuna Daishô Kanadeva Daishô Rahulata Daishô Sanghanandi Daishô Gayashata Daishô Kumarata Daishô Yayata Daishô Vasubandhu Daishô Manorita Daishô Haklenayasha Daishô Simabhiksu Daishô Basasita Daishô Punyamitra Daishô Prasñatara Daishô Bodhidharma Daishô Dazu Huike Daishô Yianzi Senkan Daishô Dayi Daoxin Daishô Daman Hongren Daishô Dayian Huinen Daishô Kinyuan Xinsi Daishô Shitou Xikian Daishô Yaoshan Ueian Daishô Yunyuan Tanshen Daishô Doshan Lianyie Daishô Yonyu Daoyin Daishô Tongan Daopi Daishô Tongan Guanzi Daishô Lianshan Yuanguan Daishô Dayan YinXuan Daishô Touzi Yikin Daishô Furon Daokai Daishô Danxian Zichun Daishô Zenxie Kingliao Daishô Tian-

ton Zonyue Daishô Xuedou Ziyian Daishô Tianton  
Ruyin Daishô Eihei Dôgen Daishô Koun Eyô Daishô  
Tetsu Yikai Daishô Keizan Yôkin Daishô Meihô So-  
tetsu Daishô Shugan Tôchin Daishô Tesan Shikaku  
Daishô Keigan Eishô Daishô Chuzan Ryoun Daishô  
Yizan Tonin Daishô Shogaku Kenriu Daishô Kinen  
Horyu Daishô Teishitu Chisen Daishô Kokei Shoyun  
Daishô Sekiso Yuho Daishô Kaiten Guenyu Daishô  
Shuzan Shunsho Daishô Chozan Yinetsu Daishô Fu-  
kushô Kochi Daishô Medo Yuton Daishô Hakuho Guen-  
teki Daishô Gueshu Shuko Daishô Tokuho Ryoko Daishô  
Mokushi Soen Daishô Gankioku Kankei Daishô Ko-  
koku Soriu Daishô Rosetsu Riuko Daishô Ungai Kio-  
zan Daishô Shoriu Koho Daishô Shokoku Zenko Daishô  
Somon Kôdô Daishô Sôden Shuyu Daishô Taisei Do-  
kushô Daishô Chiyo Daizan Daishô (tres veces)  
(continuación del ofrecimiento)

A todos los Buddhas de los tres países; a ellos que encarnaron la luz original del Nirmanakâya; A ellos que actualizaron el cuerpo de luz y gozo, Sambhogakâya; A ellos que realizaron el cuerpo universal Dharmakâya; A ellos que nos iluminaron con su enseñanza y ejemplo; A ellos investidos con el poder de la sabiduría y la compasión; A ellos dedicamos nuestro más infinito respeto y veneración.

Dicho esto, abandonamos cuerpo y espíritu y todos juntos recitamos así...

Todos los Buddhas del tiempo-espacio infinito Todos los Bodhisattvas, Mâhâsattvas y Ancestros Mâhâ Pras-

ñâ Pâramitâ

## **YENMEI YUKKU KANNON GYÔ**

Kan ze on namu-butsu-yô butsu-û in yô butsu-û en bup-  
pô sô en yô raku-ga-yô chô nen kan ze on bô nen kan  
ze on nen nen yû shin ki nen nen fû ri shin  
(9 veces)

## **OFRECIMIENTO DEL YENMEI YUKKU KANNON GYÔ**

Ya hemos recitado el Yenmei Yukku Kannon Gyô. Que los méritos visibles e invisibles de este Dharma sean ofrecidos:

Al Dragón de la Montaña Blanca para que despierte su poder y proteja este precioso bodhimanda, para que proteja a todos los miembros y centros de la Comunidad Soto Zen Camino Medio,

A todas las personas benefactoras de nuestra Comunidad, a sus familiares, amigos y conocidos durante diez generaciones,

A la expansión del Dharma en nuestra región y al bien de todos los seres vivientes.

Que todos juntos podamos liberarnos de los obstáculos y alcanzar la Paz Última del Nirvana.

Dicho esto, ofrecemos cuerpo y espíritu y todos juntos recitamos así...

Todos los Buddhas del tiempo-espacio infinito Todos los Bodhisattvas, Mâhâsattvas y Ancestros Mâhâ Prasñâ Pâramitâ

## ESTROFAS DE LAS COMIDAS

Todos:

Buddha nació en Lumbini. Alcanzó el Despertar en Bodhgaya. Enseñó en Varanasi. Entró en el nirvana en Kushinagara. Abrimos los cuencos del Tathâgata. Que todos los seres alcancen la paz, libres de los tres venenos.

Sólo Ino:

¡Veneración al Buddha, al Dharma y a la Sangha! ¡Recitemos juntos los grandes nombres!

Todos:

Puro Dharmakâya Buddha Vairocchana. Completo Sambhogakâya Buddha Vairocchana. Nirmanakâya visible Shakyamuni Buddha. Buddha Maitreya que nacerá en el futuro. Todos los Buddhas del tiempo-espacio infinito Mâhâyana Sadharma Pundarika sútra. Avalokitesvara, Bodhisattva de la Compasión. Manyusri, Bodhisattva de la Gran Sabiduría. Samantabhadra, Bodhisattva de la Luz Infinita. Todos los Bodhisattvas, Mâhâsattvas y Ancestros. Mâhâ Prasñâ Pâramitâ.

Sólo Ino durante el desayuno:

Esta comida de diez virtudes y seis sabores nos da un buen estado físico y espiritual para seguir la Vía de la práctica pura.

Sólo Ino durante la comida:

Esta comida de tres virtudes y seis sabores es ofrecida al Buddha, al Dharma y a la Sangha y a todos los seres de los tres mundos.

Todos:

Primero, mi gratitud hacia todos los seres que han elaborado esta comida. Segundo, recibo esta ofrenda de alimento teniendo presente mi pureza original. Tercero, mi naturaleza de Buddha es libre de los tres venenos. Cuarto, es una medicina para el cuerpo. Quinto, tomo esta comida para practicar la Vía.

Sólo Ino durante el desayuno:

¡Os ofrezco esta comida seres desencarnados y existencias animales! ¡Que se distribuya por el universo entero y todos juntos podamos compartirla!

Todos:

Para el Buddha, el Dharma y la Sangha. Para nuestros padres y familiares. Para todos los seres vivientes ofrecemos y tomamos esta comida.

La primera cucharada para disolver el mal. La segunda para fortalecer el bien. La tercera para ayudar a todos los seres a que alcancen el despertar del Buddha. Todos, cuando se vierte el agua o antes de tomar el té: Que este agua parecida al néctar celeste con la que he lavado mis cuencos satisfaga a todos los que ya no existen. Om makura sai sowaka.

Sólo Ino al final de todas las comidas:

En este mundo ilusorio florecemos sin mancha como la flor de loto de las aguas fangosas. Ante nuestra naturaleza de Buddha, pura e ilimitada, nos inclinamos fundiéndonos en ella.

## TISARANA

Buddham saranam gacchami Dhammad saranam gacchami  
Sangham saranam gacchami  
Tomo refugio en el Buda Tomo refugio en el Dharma  
Tomo refugio en la Sangha  
Buddham saranam gacchami Dhammad saranam gacchami  
Sangham saranam gacchami  
Comunidad Soto Zen Camino Medio