





**RECITACIONES**

**ZEN**

**Sûtras, daranis y estrofas**

佛經典

**Comunidad Soto Zen Camino Medio**



# Índice general

MÂKÂ HANNYÂ HÂRAMITÂ SHINGYÔ	2
EL SUTRA CORAZÓN DE LA GRAN SA-	
BIDURÍA . . . . .	5
CUATRO GRANDES VOTOS . . . . .	6
GRAN OFRECIMIENTO . . . . .	7
Tres Versos . . . . .	8
DÂIHÎ SHIN DARANI . . . . .	9
OFRECIMIENTO A LOS MAESTROS DEL	
LINAJE . . . . .	10
SHÔSAIMYÔ KICHIYÔ DARANI . . . .	11
OFRECIMIENTO UNIVERSAL . . . . .	12
OFRECIMIENTO A LOS BUDDHAS DE	
LA TRANSMISIÓN . . . . .	13
YENMEI YUKKU KANNON GYÔ . . . .	16
OFRECIMIENTO DEL YENMEI YUKKU	
KANNON GYÔ . . . . .	17
ESTROFAS DE LAS COMIDAS . . . .	18
TISARANA . . . . .	21



# **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 nyo 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.

# **EL SUTRA CORAZÓN DE LA GRAN SABIDURÍA**

Avalokitesvara bodhisattva, por la práctica profunda de la Prasñâ Pâramitâ, ve claramente que los cinco agregados son shûnyata, liberándose así de todo sufrimiento. Shariputra, los fenómenos no son diferentes de shûnyata. Shûnyata no es diferente de los fenómenos. Los fenómenos son shûnyata. Shûnyata es fenómenos. Sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia son igualmente shûnyata. Shariputra, todas las existencias son shûnyata. En shûnyata no hay nacimiento ni muerte, ni pureza ni impureza, ni crecimiento ni disminución, ni formas, ni sensaciones, ni percepciones, ni formaciones mentales, ni conciencia, ni órganos sensoriales, ni mente, ni objetos sensoriales, ni objetos de la mente, ni conciencias sensoriales, ni conciencia de la mente, ni ignorancia ni extinción de la ignorancia, ni vejez ni muerte, ni extinción de la vejez y de la muerte, ni sufrimiento, ni causa del sufrimiento, ni liberación del sufrimiento, ni vía de liberación del sufrimiento, ni sabiduría ni nada que obtener. Sin nada que obtener, el bodhisattva, gracias a la Prasñâ Pâramitâ, se libera de miedos, obstáculos y perturbaciones y llega a la etapa última

de la vida: el nirvana. Todos los Buddhas de los tres tiempos han alcanzado la Suprema Liberación gracias a la Prasñâ Pâramitâ. Por eso Prasñâ Pâramitâ es el mantra universal, el mantra resplandeciente, el mantra más elevado, el mantra incomparable, aquel que extingue todo sufrimiento. Es la verdad sin error. El mantra de la Prasñâ Pâramitâ se proclama así: Vamos, vamos, vamos más allá, más allá del más allá, hasta la liberación final. Gâtê gâtê, pârâ gâtê, pârâsâm gâtê, bôdhi sua jâ. Pras-ñâ—Pa-ra-mi-ta.

## **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 Kan-

zeon 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  
Prasñâ 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, chirî shuninô, hoyâ mono somokô, shidô yâ, somokô, moko shidoyâ, somokô, shidoyû 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 Daioshô, 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 Dayan Huinen Daishô Kinyuan Xinsi Daishô Shitou Xikian Daishô Yaoshan Ueiyan Daishô Yunyan Tanshen Daishô Doshan Lianye Daishô Yonyu

Daoyin Daoshô Tongan Daopi Daoshô Tongan Guanzi Daoshô Lianshan Yuanguan Daoshô Dayan Yin-xuan Daoshô Touzi Yikin Daoshô Furon Daokai Daoshô Danxian Zichun Daoshô Zenxie Kingliao Daoshô Tianton Zonyue Daoshô Xuedou Ziyian Daoshô Tianton Ruyin Daoshô Eihei Dôgen Daoshô Koun Eyô Daoshô Tettsu Yikai Daoshô Keizan Yôkin Daoshô Meihô Sotetsu Daoshô Shugan Tôchin Daoshô Te-san Shikaku Daoshô Keigan Eishô Daoshô Chuzan Ryoun Daoshô Yizan Tonin Daoshô Shogaku Ken-riu Daoshô Kinen Horyu Daoshô Teishitu Chisen Daoshô Kokei Shoyun Daoshô Sekiso Yuho Daoshô Kaiten Guenyu Daoshô Shuzan Shunsho Daoshô Chozan Yinetsu Daoshô Fukushô Kochi Daoshô Medo Yuton Daoshô Hakuho Guenteki Daoshô Gueshu Shuko Daoshô Tokuho Ryoko Daoshô Mokushi Soen Daoshô Gankioku Kankei Daoshô Kokoku Soriu Daoshô Rosetsu Riuko Daoshô Ungai Kiozan Daoshô Shoriu Koho Daoshô Shokoku Zenko Daoshô Somon Kôdô Daoshô Sôden Shuyu Daoshô Taisei Dokushô Daoshô Chiyo Daizan Daoshô (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  
Prasñâ Pâramitâ

## **YENMEI YUKKU KANNON GYÔ**

Kan ze on namu-butsu-yô butsu-û in yô butsu-û en  
buppô 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 Co-  
munidad, a sus familiares, amigos y conocidos du-  
rante 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 obs-  
táculos y alcanzar la Paz Última del Nirvana.

Dicho esto, ofrecemos cuerpo y espíritu y todos jun-  
tos recitamos así...

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

## **ESTROFAS DE LAS COMIDAS**

Todos:

Buddha nació en Lumbini. Alcanzó el Despertar en Bodhagaya. Enseñó en Varanasi. Entró en el nirvana en Kushinagara. Abrimos los cuencos del Tathâ-gata. 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 sûtra. Avalokitesvara, Bodhisattva de la Compasión. Manyusri, Bodhisattva de la Gran Sabiduría. Samantabhadra, Bodhisattva de la Luz Infinita. Todos los Bodhisattvas, Mâhâsattvas y Ancestros. Mâhâ Pra-sñâ 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 ilusoryo florecemos sin mancha co-  
mo la flor de loto de las aguas fangosas. Ante nues-  
tra naturaleza de Buddha, pura e ilimitada, nos in-  
clinamos 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