

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 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.

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 solemos 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 shûnyata. 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 sûtra 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 mô 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, hoyâ mono somokô, 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 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 Pras-
ñâ 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 Shôsaimeyô 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 Pras-
ñâ 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 Daioşh  Sikin Buddha Daioşh  Visvabu Buddha Daioşh  Krakuchanda Buddha Daioşh  Kanakamuni Buddha Daioşh  Kashiapa Buddha Daioşh  Shakyamuni Buddha Daioşh  M h kashiapa Daioşh  Ananda Daioşh  Shanavasa Daioşh  Upagupta Daioşh  Dritaka Daioşh  Micchaka Daioşh  Vasumitra Daioşh  Buddhanandi Daioşh  Buddhamitra Daioşh  Parshiva Daioşh  Punyayasha Daioşh  Ashvagosh  Daioşh  Kapimala Daioşh  Nagaryuna Daioşh  Kanadeva Daioşh  Rahulata Daioşh  Sanghanandi Daioşh  Gayashata Daioşh  Kumarata Daioşh  Yayata Daioşh  Vasubandhu Daioşh  Manorita Daioşh  Haklenayasha Daioşh  Simabhiksu Daioşh  Basasita Daioşh  Punyamitra Daioşh  Pras         Daioşh  Bodhidharma Daioşh  Dazu Huike Daioşh  Yianzi Senkan Daioşh  Dayi Daoxin Daioşh  Daman Hongren Daioşh  Dayian Huinen Daioşh  Kinyuan Xinsi Daioşh  Shitou Xikian Daioşh  Yaoshan Ueiyan Daioşh  Yunyuan Tanshen Daioşh  Doshan Lianye Daioşh  Yonyu Daoyin Daioşh  Tongan Daopi Daioşh  Tongan Guanzi Daioşh  Lianshan Yuanguan Daioşh  Dayan Yinxuan Daioşh  Touzi Yikin Daioşh  Furon Daokai Daioşh  Danxian Zichun Daioşh  Zenxie Kingliao Daioşh  Tian-

ton Zonyue Daioşh  Xuedou Ziyian Daioşh  Tianton
 Ruyin Daioşh  Eihei D gen Daioşh  Koun Ey  Daioşh 
 Tettsu Yikai Daioşh  Keizan Y kin Daioşh  Meih  So-
 tetsu Daioşh  Shugan T chin Daioşh  Tesan Shikaku
 Daioşh  Keigan Eish  Daioşh  Chuzan Ryoun Daioşh 
 Yizan Tonin Daioşh  Shogaku Kenriu Daioşh  Kinen
 Horyu Daioşh  Teishitu Chisen Daioşh  Kokei Shoyun
 Daioşh  Sekiso Yuho Daioşh  Kaiten Guenyu Daioşh 
 Shuzan Shunsho Daioşh  Chozan Yinetsu Daioşh  Fu-
 kush  Kochi Daioşh  Medo Yuton Daioşh  Hakuho Guen-
 teki Daioşh  Gueshu Shuko Daioşh  Tokuh  Ryoko Daioşh 
 Mokushi Soen Daioşh  Gankioku Kankei Daioşh  Ko-
 koku Soriu Daioşh  Rosetsu Riuko Daioşh  Ungai Kio-
 zan Daioşh  Shoriu Koho Daioşh  Shokoku Zenko Daioşh 
 Somon K d  Daioşh  S den Shuyu Daioşh  Taisei Do-
 kush  Daioşh  Chiyo Daizan Daioşh  (tres veces)
 (continuaci n del ofrecimiento)

A todos los Buddhas de los tres pa ses; a ellos que en-
 carnaron la luz original del Nirmanak ya; A ellos que
 actualizaron el cuerpo de luz y gozo, Sambhogak ya; A
 ellos que realizaron el cuerpo universal Dharmak ya;
 A ellos que nos iluminaron con su ense anza y ejem-
 plo; A ellos vestidos con el poder de la sabidur a y
 la compasi n; A ellos dedicamos nuestro m s infinito
 respeto y veneraci n.

Dicho esto, abandonamos cuerpo y esp ritu y todos
 juntos recitamos as ...

Todos los Buddhas del tiempo-espacio infinito Todos
 los Bodhisattvas, M h sattvas y Ancestros M h  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 Pras-
nâ 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 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 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 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 ilusoryo 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 Dhammam saranam gacchami Sangham saranam gacchami

Tomo refugio en el Buda Tomo refugio en el Dharma

Tomo refugio en la Sangha

Buddham saranam gacchami Dhammam saranam gacchami Sangham saranam gacchami

Comunidad Soto Zen Camino Medio