

LIBRO DE RECITACIONES  
ZEN

王



空

1987年十二月八日  
臘八 拈心 田成 日  
鎌倉三雲禪堂 軒  
  


CENTRO ZEN  
KARUNA

**TEXTOS Y SUTRAS**  
***SANGHA KARUNA***  
**QUITO-ECUADOR**



**LIBRO DE  
RECITACIONES ZEN**



**Karuna es una palabra sánscrita que se traduce como “compasión”. Significa el sentimiento y emoción que hace que el corazón de una persona se estremezca cuando percibe que otras criaturas están sufriendo y le produzca entonces un profundo anhelo de disipar ese dolor.**

**La compasión es la virtud de aquel que ha desarraigado de su corazón la indolencia y la indiferencia ante el sufrimiento de otros seres sintientes. Karuna vuelve a la persona muy sensible al sufrimiento ajeno y hace que, de una manera genuinamente empática, lo tome como suyo y desee que no se prolongue más.**

**Karuna nada tiene que ver con sentir conmiseración o lástima por alguien o por otros seres, ya que esto habitualmente conlleva un sentimiento de superioridad, mientras que una verdadera compasión no olvida que en esta maraña de sufrimientos e insatisfacciones estamos inmersos todos.**

**Maha Karuna o la Gran Compasión, junto con la Sabiduría (Prajna), son la práctica esencial del Zen, y está simbolizada por el arquetipo Kanzeon o Kannon (japonés - Kwan Yin, en chino), así como la Sabiduría está simbolizada por Manjushri o Maitreya. Este arquetipo es femenino y está representado por una figura que tiene mil brazos y manos y en cuyas palmas hay un ojo. Se dice que los ojos son para ver el sufrimiento humano y los brazos para abrazar a todos los que sufren.**



**MANJUSHRI** (sánscrito -Monju en japonés, Wenshu en chino) es el Bodhisattva de la Sabiduría. Se le representa sosteniendo una espada flameante en su mano derecha para simbolizar su habilidad para cortar las cadenas de la ignorancia y la ilusión que aprisionan a los seres y los someten al sufrimiento y a los ciclos de vida y muerte. En otra versión, su espada de fuego simboliza la habilidad para transformar la ignorancia en sabiduría o iluminación. Su mano izquierda está junto al corazón y se dice que señala la enseñanza contenida en el sutra de la Perfección de la Sabiduría, texto fundamental del budismo Mahayana y del Zen.

A Manjushri se le representa como un joven lozano y de una gran energía (se le conoce también como el Kumarabhuta). Su belleza y juventud representa la frescura con la que su mente despierta e iluminada mira al mundo: lleno de vigor extraordinario, de poder y de luz. Está sentado sobre una flor de loto, la flor que crece en pantanos pero que se eleva sin mancha por encima de la superficie lodosa. El loto representa la pureza de la sabiduría, la misma que surge en medio de la ilusión, sin ser afectada por ella.

Manjushri está asociado con la inteligencia y la agudeza mental al igual que con la sabiduría trascendental.



**FUNDACION CENTRO ZEN KARUNA**

# Índice

## Textos

<b>ZAZEN WASAN .....</b>	<b>1</b>
El Himno del Zazen .....	1
<b>DEL BENDOWA .....</b>	<b>3</b>
Shobogenzo - Fragmento .....	3
<b>ROSTRO ORIGINAL.....</b>	<b>4</b>
<b>SHODOKA.....</b>	<b>5</b>
Canto del Camino de Iluminación .....	5
<b>EL CORAZÓN DEL ZEN ACTUAL.....</b>	<b>7</b>
<b>DE "LA VIDA Y ENSEÑANZAS DE ENO" .....</b>	<b>8</b>
<b>EL ÁRBOL.....</b>	<b>8</b>
<b>ZEN ES: .....</b>	<b>9</b>
<b>SHOBOGENZO .....</b>	<b>10</b>
<b>SANDOKAI .....</b>	<b>11</b>
Diferencia y Unidad Fusionadas.....	11
<b>LOS DIEZ GRAVES PRECEPTOS.....</b>	<b>13</b>
Comentarios de Bodhidharma y Dôgen Zenji .....	13
<b>SHINJINMEI .....</b>	<b>17</b>
El Libro de la Nada .....	17
<b>DISCURSO DEL AMOR.....</b>	<b>22</b>
Metta Sutta.....	22
<b>DISCURSO DE LA FELICIDAD.....</b>	<b>24</b>
<b>ÉTICA COMO PRIMERA ETAPA DEL CAMINO .....</b>	<b>26</b>
<b>HOKYOZAMMAI.....</b>	<b>27</b>
El Samadhi del Espejo Precioso .....	27
<b>LOS TRES REFUGIOS.....</b>	<b>30</b>
BUDD HAM SA RA NAM GAC CHA MI.....	31
<b>AMITABHA .....</b>	<b>32</b>
<b>SOBRE LA FELIZ ACTIVIDAD DEL GRAN ESPEJO .....</b>	<b>33</b>
<b>LIBERACIÓN.....</b>	<b>34</b>
<b>OCHO VERSOS PARA ADIESTRAR LA MENTE.....</b>	<b>35</b>

<b>ORACIÓN POR LA PAZ .....</b>	<b>37</b>
<b>ORACIÓN SUFÍ POR LA PAZ .....</b>	<b>37</b>
<b>ORACIÓN DE LA PAZ .....</b>	<b>38</b>
<b>ORACIÓN DE LA SERENIDAD.....</b>	<b>38</b>
<b>EL VERDADERO ESPLENDOR.....</b>	<b>39</b>
<b>ORACIÓN AMERINDIA .....</b>	<b>40</b>
<b>SI .....</b>	<b>41</b>

## Sutras

<b>SUTRA DEL CORAZÓN .....</b>	<b>45</b>
<b>MAHA HANNYA HARAMITA SHIN GYO.....</b>	<b>45</b>
<b>KANON SUTRA .....</b>	<b>49</b>
<b>KAI KYO GE.....</b>	<b>51</b>
Comienzo del Teisho.....	51
<b>SAN GE MON .....</b>	<b>51</b>
Purificación.....	51
<b>SHI KU SEI GAN MON .....</b>	<b>52</b>
Cuatro Votos .....	52
<b>SANPAI .....</b>	<b>53</b>
<b>EL VESTIDO DE VACÍO .....</b>	<b>54</b>
<b>SUTRA PARA LAS COMIDAS.....</b>	<b>55</b>
<b>SUTRA DEL FINAL DEL DÍA .....</b>	<b>56</b>

## TEXTOS



## ZAZEN WASAN

### *El Himno del Zazen*

Todas las criaturas, en el fondo, son budas;  
pasa como con el agua y el hielo:  
no hay hielo separado del agua,  
y separado de las criaturas no hay budas.  
No sabiendo cuan cerca está la verdad,  
las criaturas buscan lejos - ¡qué pena!  
Se parecen a los que estando en medio del agua  
gritan por sentirse sedientos;  
se parecen al hijo del rico  
que andaba errante entre los pobres.  
Las criaturas atraviesan los seis mundos  
perdidos en las tinieblas de la ignorancia,  
vagando de oscuridad en oscuridad.  
¿Cómo podrán liberarse alguna vez del nacer y morir?

Para el zazen -según lo enseña el Mahayana-  
no hay alabanza que agote sus méritos.  
Las *paramitas*: dar limosna, guardar los preceptos  
y otras buenas obras enumeradas de diferentes maneras,  
invocación del nombre de Buda, arrepentimiento . . . ,  
todo surge del zazen.  
El mérito del zazen, practicado siquiera una sola vez,  
borra culpa incalculable acumulada en el pasado.  
¿Dónde están los caminos del mal que nos desvían?  
La Tierra Pura no puede estar lejos.  
Quien lleno de humildad, siquiera una sola vez,  
oye esta verdad,  
la ensalza y la sigue confiadamente,  
alcanza felicidad ilimitada.

Si vuelves tu mirada hacia dentro  
y verificas la realidad de tu naturaleza propia  
-la naturaleza propia que es una no-naturaleza-,  
trasciendes el pensar intelectual.

La puerta a la unidad de causa-efecto está abierta,  
el camino del no-dos, no-tres, lleva derecho.  
Tu forma es forma de la no-forma,  
tu ir y venir no tiene lugar más que donde estás.

Tu pensamiento es pensamiento del no-pensamiento,  
tu cantar y bailar no son sino la voz del *Dharma*.  
¡Qué ilimitado y libre es el cielo del *samadhi*!  
¡Qué clara y deliciosa la luna de la cuádruple sabiduría!  
En este momento, ¿qué te falta?  
Se te manifiesta nirvana,  
el lugar donde estás es la Tierra Pura,  
Tú eres cuerpo de Buda.

Hakuin Zenji (1686-1769)

## **DEL BENDOWA**

### ***Shobogenzo - Fragmento***

Aunque distracciones e ilusiones entran y salen durante el zazen, aparecen dentro del *jijuyu samadhi* (abismamiento en el que se disfruta de la experiencia de la naturaleza propia) y por lo mismo se transforman en iluminación y no distorsionan ni interrumpen nada. También ellas son actividad de la naturaleza búdica extremadamente profunda e infinitamente fuerte. Su poder penetra árboles, hierbas y la tierra; todos ellos resplandecen con una gran luz divina y predicán la verdad profunda, incomprensible, inmarcitable. Árboles, plantas, un muro, una verja, todos ellos proclaman la verdad en bien de todos, gente común, santos y todo cuanto existe en general. La naturaleza esencial propia y la de los demás se diluyen en la iluminación y actúan una sobre otra.

Zazen, por tanto, aunque practicado solo por breve tiempo y por una sola persona, vivifica y unifica todas las formas de existencia. Cubre espacios de tiempo infinitos, atraviesa pasado, presente y futuro, mientras actúa a la vez sin descanso en favor de la iluminación de todos los seres. Y no queda limitado a la práctica de estar sentado en zazen. Oír el sonido maravilloso del mazo antes y después de dar en la campana es oír el eco del vacío.

Además, todo ser humano tiene su propia naturaleza esencial y su actividad está más allá de lo que puede comprender la razón. Aunque innumerables sabios del universo entero juntaran su sabiduría y trataran de medir los méritos del zazen de una sola persona, no serían capaces de sondearlos. Ahora comprenderás por lo tanto el mérito infinito del zazen.

Dogen Zenji (1200-1253)

## **ROSTRO ORIGINAL**

**Zazen le permite al hombre despertar a su fuerza espiritual y morar en el ámbito del origen. A esto se le llama manifestar el rostro original o también dejar que brille la luz original; cuerpo y mente, ambos sucumben; estar sentado, estar acostado, igualmente desaparecen. No se piensa ni en bien ni en mal, se trascienden los opuestos de profano y santo, ilusión engañosa e iluminación, y se mora lejos del ámbito de los seres vivientes y Budas. Por lo tanto, deja tranquilas todas las cosas, aléjate de todos los objetos y en todo lo que hagas, no hagas nada y no dejes que actúen los seis sentidos.**

**¿Quién es un hombre así? Jamás se conoció su nombre. No se le debe llamar cuerpo ni se le debe llamar espíritu. Si lo quieres pensar, desecha tus pensamientos; si lo quieres decir, desecha tus palabras. Es como un bobo que no sabe, es como una pared empinada, es alto como una montaña y profundo como el mar; no eres capaz de señalar su cumbre ni de ver el fondo. Alumbra sin que haya objetos enfrente, su ojo claro penetra más allá de las nubes; sin pensar, a todas partes llega el pensamiento; la verdad brilla manifestándose en silencio.**

**Al que se sienta trascendiendo el Universo y permaneciendo en total soledad, se le manifiesta todo.**

**El insondable de la gran iluminación es como un gran muerto; ni la sombra más ligera empaña su ojo, ningún polvo frena sus pasos. ¿Qué podría mancharle, qué detenerle?**

**Jokin Keizan (1268-1325)**

## **SHODOKA**

### ***Canto del Camino de Iluminación*** **(Fragmento)**

¿No ves a este hombre sereno caminando,  
que está más allá del saber y no persigue nada?  
No evita pensar vanamente ni busca la verdad.  
La verdadera naturaleza del no-saber  
es la naturaleza esencial misma.  
El cuerpo aparente, ilusorio, vacío,  
es el verdadero cuerpo de la Verdad.  
Cuando el cuerpo de la verdad despierta de veras,  
no hay ni una sola cosa.

La fuente de nuestra naturaleza propia  
es la naturaleza esencial.  
Las cinco *skandas* van y vienen  
como pasan las nubes en el cielo vacío.  
Codicia, odio y orgullo  
aparecen como burbujas en la superficie del mar.

El buen discípulo sigue firmemente decidido.  
Los otros saben mucho y dudan de mucho.  
Aparta ya los velos sucios a los que te agarras.  
¿Por qué estás orgulloso de tus buenas obras?

Desde que experimenté lo no-nacido  
no me contentan ni entristecen fama ni deshonor.  
Andar es zen, estar sentado es zen,  
hablar o callar, movimiento o reposo, todo es zen.  
El cuerpo siempre está en paz.  
Incluso a la vista de la espada que nos ha de matar,  
el cuerpo sigue imperturbable.

Hasta si bebemos veneno, él sigue tranquilo.  
Ha entrado en lo espeso del monte,  
lleno de belleza y silencio.

En un valle recogido, entre altos peñascos,  
Estoy sentado tranquilamente en mi cabaña  
bajo el viejo pino.  
Lleno de paz estoy sentado en mi ermita  
y me encuentro bien.  
La luna brilla sobre el río,  
el viento sopla a través de los pinos.

Este silencio puro de esta noche, ¿cuál es su origen?  
La ética de la naturaleza esencial  
es como una piedra preciosa  
prendida en el fondo de mi corazón,  
y mi vestido es el rocío, la rana, la nube y la niebla.  
El que despertó no busca la verdad,  
no corta las ilusiones.

Ve claro que verdad e ilusión son vacío,  
no tienen forma,  
Pero esta no-forma no es ni vacío ni no-vacío,  
más bien es la verdadera forma del *Tathagata* (Buda)  
El espejo de la conciencia brilla claro y sin velo.  
Su brillo penetra la raja más estrecha del cosmos,  
todas las cosas se reflejan en la conciencia.  
Esta claridad plena está más allá de dentro o fuera.

Quien se queda anquilosado en el vacío,  
niega causa y efecto.  
Este caos lleva al desastre.  
Quien se queda en el vacío  
y rechaza el mundo de las cosas,  
evita el ahogarse, pero se tira al fuego.

Yoka Genkaku (665-713)

## EL CORAZÓN DEL ZEN ACTUAL

### Fragmento

"El zazen es como el monte Fuji que se eleva majestuoso junto al Mar de Oriente; pero esa comparación aún se queda corta. En realidad habría que decir: es una sensación tan compacta como si el cojín para sentarse se hubiera convertido en la bola del mundo, y la bola del mundo llenara el *hara*, el abdomen, en breve, una sensación como estar repleto del Cielo y de la Tierra.

En cambio, estar dormitando sería como amasar boñiga; sería un Zen totalmente muerto y en realidad ya no sería zazen. Si uno prefiriera decirlo de otra manera, también podría decirlo así: "Inmóviles están las verdes montañas. Las nubes blancas van y vienen." O con las palabras de Tesshu Yamaoka: "Tanto si el cielo está despejado como si está nublado, en cualquier caso está bien.

La montaña siempre es la misma, su forma original no cambia." Este es el canto del zazen, el canto de la verdad, y es realmente nuestro canto. En el *zazengi* (el himno nocturno durante los ejercicios), esto se expresa por medio de la palabra *hishiryō*, que quiere decir: piensa el no-pensar. Esto es la clave del zazen, es su nervio vital.

Sogaku Harada Roshi (1871-1961)

## **DE "LA VIDA Y ENSEÑANZAS DE ENO"**

**El patriarca dijo:**

**"El cuerpo físico es la ciudad. Nuestros ojos, nuestras orejas, nuestra nariz y nuestra lengua son las puertas. Hay cinco puertas exteriores: ojos, orejas, nariz, lengua y piel (en tanto que órgano del tacto), mientras que la puerta interior es la facultad de formar ideas.**

**El espíritu es el suelo y nuestra naturaleza propia es el rey que habita el dominio del espíritu. Cuando el espíritu está en ella, el rey está en ella y nuestro cuerpo y nuestro espíritu existen. Cuando nuestra naturaleza propia no está en ella, ya no puede haber rey y nuestro cuerpo y nuestro espíritu perecen."**

**Hui-Neng [Eno-Japonés](638-713)**

## **EL ÁRBOL**

**El hecho de que un árbol es árbol es muy importante para nosotros. Nos beneficiamos mucho de que el árbol sea árbol. De la misma manera, una persona debería ser una persona. Si una persona es verdaderamente persona, viviendo feliz, sonriente, entonces todos nosotros, todo el mundo se beneficiará de esta persona.**

**Una persona no tiene que hacer muchas cosas para salvar el mundo. Una persona ha de ser una persona. Esto es el fundamento de la paz.**

**Thich Nhat Hanh (1926)**

**ZEN ES:**

**KYO GE BETSU DEN**

**Una transmisión especial fuera de toda doctrina;**

**FU RYU MON JI**

**No se basa en palabras ni letras;**

**JIKI SHI NIN SHIN**

**Apunta directamente al corazón humano;**

**KEN SHO JO BUTSU**

**Conduce a ver la Realidad  
y a lograr el estado de Despierto.**



## **SHOBOGENZO**

**(Cita)**

**Conocer el camino del despertar (Buda)  
es conocerse a sí mismo;  
conocerse a sí mismo  
es olvidarse de sí mismo;  
olvidarse de sí mismo  
es quedar iluminado por todas las cosas;  
quedar iluminado por todas las cosas  
es dejar desaparecer cuerpo y mente  
de uno mismo y de todo lo demás;  
entonces los residuos  
de la experiencia de iluminación desaparecen  
y se deja que la iluminación,  
vacía ya y libre de todo residuo,  
se expanda sin límites.**

**Dogen Zenji**



## **SANDOKAI**

### ***Diferencia y Unidad Fusionadas (Shih-T'ou Hsi-Ch'ian Chan-Shi)***

**La mente-corazón (*shin*) del gran sabio de la India  
ha sido íntimamente comunicada entre el Este y el Oeste.  
Las facultades de la gente pueden ser agudas o lentas,  
pero en el camino no hay patriarcas "del sur" o "del norte".  
La fuente espiritual brilla clara en la luz;  
los ramales del río fluyen en la oscuridad.**

**Agarrarse a las cosas es básicamente ilusorio;  
fusionarse con el principio aún no es iluminación.  
Cada sentido y todo el campo  
actúan y no actúan uno sobre otro;  
cuando actúan uno sobre otro, también se fusionan.  
De otro modo, permanecen en su propio estado.  
Las formas son básicamente diferentes,  
en material y en apariencia,  
los sonidos son fundamentalmente diferentes,  
en cualidad, agradable o estridente.**

**"Oscuridad" es una palabra  
para fusionar lo alto y bajo;  
"luz" es una expresión  
para distinguir lo puro y lo ilusorio.  
Los cuatro elementos brutos  
vuelven a su propia naturaleza  
como un bebé se arrima a su madre;  
el fuego calienta, el viento se mueve,  
el agua moja, la tierra es sólida.  
Ojo y forma, oído y sonido,  
nariz y olor, lengua y gusto.**

**Así, en todas las cosas,  
las hojas se expanden a partir de la raíz.**

**Todo el proceso ha de volver a su fuente;  
"noble" y "bajo" solo son maneras de hablar.**

**En la misma luz hay oscuridad,  
pero no la abordes como oscuridad;  
en la misma oscuridad hay luz,  
pero no la veas como luz.  
Luz y oscuridad son correlativas una con otra,  
como pasos hacia delante y hacia atrás.**

**Todas las cosas tienen su función.  
Es una cuestión de uso en la situación apropiada.  
Los fenómenos existen como caja y tapadera  
encajando perfectamente;  
la esencia (principio) concuerda  
como puntas de flecha que se encuentran.**

**Oyendo las palabras deberías entender la fuente;  
no establezcas medidas por ti mismo/a.  
Si no entiendes el camino  
cuando sale al encuentro de tus ojos,  
¿cómo vas a conocer el camino por el que andas?**

**El progreso no es una cuestión de lejos o cerca,  
pero si estás confundido,  
las montañas y los ríos bloquean el camino.  
Humildemente digo a los que indagan el misterio:  
no perdáis el tiempo.**

**Sekito Kizen Zenji (700-790)**

## LOS DIEZ PRECEPTOS MAYORES

### *Comentarios de Bodhidharma y Dôgen Zenji*

#### 1. No matar, sino fomentar la vida

**Bodhidharma:** La naturaleza propia es sutil y misteriosa. En el ámbito del *Dharma* perdurable no surge ningún pensamiento de extinción; esto es el precepto de no matar.

**Dogen Zenji:** Al no matar, la semilla búdica madura y alcanza la vida y sabiduría del Buda. No matéis seres vivos.

#### 2. No robar, sino ver las cosas tal cual son, no en función de “mi”.

**Bodhidharma:** La naturaleza propia es sutil y misteriosa. En el ámbito del *Dharma* nada se puede coger. No dejar surgir el pensamiento de coger algo; a esto se llama el precepto de no robar.

**Dogen Zenji:** El yo mismo y las cosas son tal cual son; la puerta de la libertad se abre.

#### 3. No abusar del sexo: sino vivir libre en las relaciones, sin apegos ni dominios.

**Bodhidharma:** La naturaleza propia es sutil y misteriosa. En el ámbito del *Dharma* no hay nada a que apegarse ni nada que se apegue. No dejar surgir ningún pensamiento de apego; a esto se llama el precepto de no abusar del sexo.

**Dogen Zenji:** Las tres ruedas son claras y puras. Cuando no hay ningún deseo, se sigue el camino de todos los Budas.

**4. No mentir, sino hablar desde el centro.**

**Bodhidharma:** La naturaleza propia es sutil y misteriosa. En el ámbito del *Dharma* está más allá de toda explicación. No predicar una sola palabra; a esto se llama el precepto de no mentir.

**Dogen Zenji:** La rueda del *Dharma* gira desde el principio. No hay exceso ni carencia. El universo entero está impregnado de néctar. La verdad –ahí está la realidad- ahí está.

**5. No dar ni tomar drogas, sino vivir despejados y vigilantes en todo momento.**

**Bodhidharma:** La naturaleza propia es sutil y misteriosa. En el ámbito del *Dharma* es intrínsecamente puro y radiante. No dejar que surja oscuridad engañosa; a esto se llama el precepto de no dar ni tomar drogas.

**Dogen Zenji:** Las drogas aún no han sido introducidas. No dejes que te invadan. Esta es la gran luz.

**6. No hablar de las faltas de los demás, sino ver realmente al otro en su más profundo centro.**

**Bodhidharma:** La naturaleza propia es sutil y misteriosa. En el ámbito del *Dharma* es sin falta. No dedicarse a señalar faltas en los demás; a esto se llama el precepto de no hablar de las faltas de los otros.

**Dogen Zenji:** En el *Dharma* del Buda, para todos los discípulos hay un mismo camino, un mismo *Dharma*, un mismo caer en la cuenta, una misma práctica. No permitas hablar de faltas, no consientas al chismorreo.

7. **No engrandecerse a base de rebajar a otros, sino vivir anclados en un sólido fundamento de seguridad íntima.**

**Bodhidharma:** La naturaleza propia es sutil y misteriosa. En el ámbito del *Dharma* es la igualdad. No hablar de un yo como opuesto a un tú; a esto se llama el precepto de no engrandecerse a base de rebajar a otros.

**Dogen Zenji:** Budas y Maestros del pasado han caído en la cuenta del cielo vacío y de la gran tierra. Cuando manifiestan el noble cuerpo, ahí en el vacío no hay dentro ni fuera. Cuando manifiestan el cuerpo del *Dharma* no hay ni una pizca de tierra en el suelo.

8. **No escatimar los bienes del *Dharma*, sino compartirlos desde la experiencia de la unidad.**

**Bodhidharma:** La naturaleza propia es sutil y misteriosa. En el ámbito del *Dharma*, la Realidad que es lo que es, penetra el universo entero. No dejar que surja conciencia alguna de retención; a esto se llama el precepto de no estimar los bienes del *Dharma*.

**Dogen Zenji:** Una frase, un verso –es las 10,000 cosas y las cien hierbas; un *Dharma*, un caer en la cuenta –es todos los Budas y Maestros del pasado. Nunca jamás hubo mezquino escatimar.

9. **No dejarse llevar de la ira, sino dejar que la energía sea vehículo de la compasión.**

**Bodhidharma:** La naturaleza propia es sutil y misteriosa. En el ámbito del *Dharma* es el del no-yo. No dejar que se afiance la idea de un yo; a esto se llama el precepto de no dejarse llevar de la ira.

**Dogen Zenji:** No avanzar, no retroceder, no real, no vacío. Ahí hay un océano de nubes brillantes; hay ahí un océano de nubes solemnes.

**10. No difamar los Tres Tesoros, sino refugiarse en la casa de los tres tesoros, centro de silencio y de paz fructífera.**

**Bodhidharma: La naturaleza propia es sutil y misteriosa. En el ámbito del *Dharma* es la unidad. No mantener conceptos dualistas de seres ordinarios y budas; a esto se llama el precepto de no difamar los Tres Tesoros.**

**Dogen Zenji: El sermón del cuerpo manifiesto es el puerto y la pesca. Es la cosa más importante del mundo. Su virtud mora en el océano de la naturaleza esencial. Está más allá de toda explicación; le acogemos y le servimos con respeto y gratitud.**

## **SHINJINMEI**

### *El Libro de la Nada*

El Gran Camino no es difícil,  
solo le repele escoger y seleccionar.  
Si no hay rechazo ni apego,  
todo está claro y es evidente.  
Pero una mínima separación  
(del ancho de un hilo de seda)  
produce una distancia como del cielo a la tierra.  
Si se quiere captar el aquí y ahora,  
no ha de haber preferencia ni aversión.  
El conflicto entre atracción y repulsa  
es una enfermedad del corazón.

Si uno no se percata del misterio de la vida,  
en vano se esfuerza por la paz del corazón.  
Es redondo y uno como el gran espacio;  
nada le falta y nada le sobra.  
Al escoger o rechazar algo,  
se pierde de vista la cosa tal como es.

No hay que perseguir las cosas de fuera  
ni aferrarse a la experiencia del vacío.  
Hay que permanecer sereno en lo Uno,  
y las preocupaciones desaparecen por sí mismas.  
Al intentar parar la actividad y conseguir la quietud,  
el mismo intento de parar se convierte en actividad.  
Quedándose en cualquiera de los dos extremos,  
¿cómo poder conocer lo Uno?

Si no se penetra en lo Uno,  
no se consigue nada en ninguno de los dos ámbitos.  
Al intentar coger lo que es, se pierde lo que es;  
persiguiendo el vacío, se va en contra del vacío.  
Cuantas más palabras y pensamientos,  
tanto menos se da con el hecho.  
Al cortar palabras y pensamientos,  
no hay lugar que no penetre Eso.

**Volviendo a la raíz se alcanza el principio;  
persiguiendo las formas se pierde la fuente esencial.  
Volviendo la propia luz hacia dentro, siquiera un instante,  
se supera el vacío interior.**

**Los cambios en ese vacío interior  
se deben todos a la visión ilusoria.  
No es necesario perseguir la verdad;  
simplemente hay que dejar de intentar ver.  
Al no morar en puntos de vista dualistas,  
se vuelve innecesaria su persecución  
Basta un poco de verdadero o de falso,  
y el corazón se pierde en la confusión.  
Hay dos porque hay uno,  
pero tampoco hay que aferrarse al uno.**

**Si la mente no ha surgido del uno,  
las diez mil cosas son inmaculadas.  
Donde no hay mácula, no hay cosa.  
Cuando no surge, no hay mente.  
El sujeto se desvanece a la par con el objeto;  
el objeto se desvanece a la par con el sujeto.  
El objeto es objeto porque hay un sujeto;  
el sujeto es sujeto porque hay un objeto.  
Si alguien quiere conocer ambos niveles,  
en el origen son un solo Vacío.**

**El Vacío Uno es el mismo en ambos,  
y ambos contienen por igual todas las cosas.  
Cuando no se distingue entre fino y tosco,  
¿cómo puede surgir ahí algún prejuicio?  
El Gran Camino es ancho por esencia,  
ni fácil, ni difícil.**

**Mantener puntos de vista estrechos es causa de titubeos;  
cuanto más se corre, más se tarda.  
Aferrándose a tales puntos de vista,  
se pierde la perspectiva justa,  
y con seguridad uno se desvía.**

**Soltándolos, todo se vuelve natural:  
en la Esencia no hay ir ni permanecer.  
Actuar según la propia naturaleza  
es concordar con el camino, caminar ligero,  
sin preocupaciones.**

**El pensamiento discriminatorio aleja de la verdad;  
una mente torpe y espesa tampoco viene al caso.  
Cuando no está de acuerdo,  
el espíritu se siente turbado;  
¿para qué sirve estar a favor o en contra de las cosas?  
Si se quiere cabalgar en el Vehículo Uno,  
no hay que tener aversión al mundo de los seis sentidos.  
Ciertamente, no rechazar el mundo de los sentidos  
se identifica con la verdadera iluminación.**

**Los sabios no persiguen metas,  
pero los ignorantes se encadenan a sí mismos.  
Pues, aunque no hay diferencias entre las cosas,  
ellos vanamente se atan.  
Buscar la Mente-Corazón con la mente discriminatoria,  
¿acaso no es esa la más grande de las equivocaciones?**

**Quietud e intranquilidad surgen de lo ilusorio;  
la iluminación no sabe de gustos y disgustos.  
Todos los puntos de vista opuestos  
derivan del propio pensar ilusorio.  
Son como sueños, pétalos flotando en el aire;  
¿para qué andar a la caza de ellos?**

**Ganancia y pérdida, verdadero y falso . . .  
¡suéltalos de una vez por todas!  
Si el ojo nunca duerme,  
los sueños desaparecen solos.  
Si la mente no discrimina,  
las diez mil cosas son Talidad única  
Las causaciones desaparecen,  
imposible hacer comparaciones.**

**Parando el movimiento, no hay movimiento;  
poniendo quietud en el movimiento, no hay quietud.  
Si los dos no existen,  
¿cómo puede haber uno?  
En el término último (absoluto)  
ninguna ley tiene aplicación.**

**La mente que está en concordancia con esto,  
llega a ser imparcial, deja de planificar y luchar.  
Cuando los miedos y las dudas han sido despejados,  
la verdadera fe es armoniosa y directa.  
Todas las cosas son pasajeras;  
no hay necesidad de recordarlas.**

**Vacía, clara, resplandeciente en sí misma  
la Mente-Corazón no hace esfuerzos.  
Este es el lugar del no-pensar,  
difícil de calibrar con el entendimiento o el sentimiento.  
En el mundo fenoménico (*dharma*) de Talidad  
no hay un otro, no hay un yo.**

**Si hay que expresarlo de un modo inmediato,  
solo se puede decir “no-dos”.  
Si es no-dos, entonces todo es lo mismo;  
nada queda excluido.**

**Los sabios de las diez direcciones  
todos han entrado en esta verdad.  
Está más allá de expansión y contracción:  
un momento de atención es diez mil años.  
Ni ser ni no-ser:  
el mundo de las diez direcciones  
está ante tus ojos.**

**Lo infinitamente pequeño es igual a lo grande:  
los límites han desaparecido.  
Lo infinitamente grande es igual a lo pequeño:  
las diferencias no se pueden ver.**

**Ser no es sino no-ser;  
no-ser no es sino ser.  
Si para alguien las cosas aún no son así,  
de ninguna manera ha de quedarse en el estado actual.**

**Uno es Todo, Todo es Uno.  
Si esto se comprende,  
¿para qué preocuparse de llegar al final?  
La Mente-Corazón de fe es no-dos,  
no-dos es la Mente-Corazón.  
Las palabras no consiguen expresarlo;  
no pertenece al pasado ni al futuro ni al presente.**

**Sôsan Daishi (3er Patriarca Chino, †606)**

## **DISCURSO DEL AMOR**

### ***Metta Sutta***

**Si quieres alcanzar la paz  
has de ejercitarte en la rectitud,  
la humildad y el habla amable.  
Entonces conocerás la vida sencilla y feliz que,  
lejos de toda codicia,  
sobrepasa las emociones de la mayoría.  
Aprovecha sabiamente toda ocasión.**

**Cada uno puede ser feliz y  
mantener sin peligro los corazones alegres y fieles.  
Todos los seres vivientes  
pueden vivir en paz y seguridad  
siendo lo que son: frágiles o fuertes,  
jóvenes o viejos, altos o bajos.  
Todos podemos vivir en perfecta armonía.**

**No permitas que ni uno solo haga daño a nadie.  
No permitas que corte la vida de nadie  
ni la ponga en peligro.  
No permitas que nos salga la cólera o el rencor  
ni ningún deseo de hacer daño.**

**Tal como una madre ama y protege a su hijo  
con riesgo de su propia vida,  
nosotros cultivaremos el Amor Bondadoso  
hacia todos los seres vivientes del Universo.**

**Concédenos que nuestro amor bondadoso  
se extienda por todo el Universo.  
Nuestro amor no conocerá obstáculos,  
nuestro corazón estará absolutamente libre  
de odio y enemistad.**

**Tanto de pie como paseando,  
sentados o acostados,  
despiertos o dormidos,  
mantendremos esta “plena conciencia”  
del amor en nuestro propio corazón.  
Este es el noble camino de la Vida.**

**Libre de una falsa visión,  
de la codicia y el deseo sensual,  
viviendo en beatitud  
y realizando la Perfecta Comprensión,  
esta práctica del Amor Bondadoso  
trasciende ciertamente el Nacimiento y la Muerte.**

**Metta Sutta (Suttanipata 1)**

## **DISCURSO DE LA FELICIDAD**

**Aléjate de los insensatos.  
Vive en compañía de los sabios  
y honra a aquellos que trabajan honradamente.  
Vive en armonía con el entorno.  
Planta buenas semillas  
y realiza aquello que es el sendero correcto.  
Esto es la gran felicidad.**

**Tienes la ocasión de aprender,  
de ser un experto en tu profesión,  
de saber cómo practicas los preceptos  
y de hablar amablemente.  
Esto es la gran felicidad.**

**Debes ser el soporte de tus padres,  
apreciar a tu propia familia  
y tener un trabajo que te guste.  
Esto es la gran felicidad.**

**Vive correctamente, sé generoso,  
ayuda a quien lo necesite  
y que tu conducta sea recta.  
Esto es la gran felicidad.**

**Evita hacer mal las cosas,  
evita utilizar drogas o alcohol  
y sé diligente en hacer bien las cosas.  
Esto es la gran felicidad.**

**Sé humilde y puro,  
vive agradecido y contento con una vida simple  
y no pierdas la ocasión de aprender el *Dharma*.  
Esto es la gran felicidad.**

**Persevera y abre tu ser al cambio.  
Ten contacto periódico  
con los maestros espirituales  
y practica diálogos y discusiones sobre el *Dharma*.  
Esto es la gran felicidad.**

**Vive diligente y atentamente  
percibe la Noble Verdad  
y realiza el Nirvana.  
Esto es la gran felicidad.**

**Vive en el mundo  
pero no te dejes turbar por el mundo,  
termina con todo dolor y vive en Paz.  
Esto es la gran felicidad.**

**Tú que cumples esto,  
permanecerás estable adondequiera que vayas  
Siempre serás salvado y feliz.  
Esto es la gran felicidad.**

**Mahamangala Sutta (Suttanipata 1)**

## **ÉTICA COMO PRIMERA ETAPA DEL CAMINO**

**El *Bodhisattva* detesta la mentira y la evita;  
dice la verdad,  
se entrega fielmente a la verdad,  
es de confiar, se puede contar con él,  
es sin falsedad ante los hombres.**

**Evita y detesta la murmuración:  
Si oye algo aquí, no lo lleva allá  
y si ha oído algo allá, no lo trae para acá  
sembrando la discordia entre ambas partes.**

**Si esta hubiera nacido por culpa de otros,  
él se convierte en reconciliador de los enemistados.  
De los unidos en amistad,  
él es el afianzador de su unidad.  
La unidad es su alegría, su gozo, su felicidad.  
Halla palabras que crean unidad.**

**Extracto del Digha-Nikaya 1, 1, 8ss**

## **HOKYOZAMMAI**

### *El Samadhi del Espejo Precioso*

El *Dharma* de la Talidad,  
transmitido directamente por budas y patriarcas,  
hoy es tuyo: guárdalo bien.  
Es como un cuenco de plata lleno de nieve,  
como garzas reales confundiéndose con la luz de la luna.  
Cuando se clasifican, difieren;  
aunque se entremezclan, se conoce su posición.  
Si bien la Mente no se detiene en palabras,  
Acomoda lo que surge.

Temblar se convierte en una trampa,  
al fallar se cae en inquietantes titubeos.  
No ignores ni afrontes lo que es como  
una gran bola de fuego.  
Dándole forma literaria, inmediatamente se viola.  
Brilla claramente justo en medio de la noche,  
no se manifiesta a la luz del alba.  
Para todos los seres (sufrientes)  
es la forma de arrancarlos de todo sufrimiento.

Aunque no actúa, no carece de palabras o expresiones.  
Como mirando en la joya-espejo,  
la forma y su reflejo se ven mutuamente:  
tú no eres él, pero él claramente es tú.  
Como un bebé normal,  
las cinco propiedades están completas  
y, sin embargo, no va, no viene,  
no se levanta, no se queda,  
bla-bla wa-wa, hablando no habla.

Al final no se da con las cosas  
porque las palabras no aciertan.  
En las seis líneas del hexagrama “doble Li,  
los Fenómenos y lo Real se entremezclan.

Amontonándolo para convertirlo en tres  
y transformando cada uno,  
se convierte en cinco,  
como el gusto de la hierba *chih* (de cinco sabores),  
como el *vajra* (de cinco puntas).  
Contenido ocultamente en lo Real,  
el ritmo y el canto surgen juntos.

De suyo puro y sutil,  
nada que ver con ilusorio o iluminación.  
De acuerdo con tiempo y circunstancias,  
ilumina serenamente.  
Tan fino que penetra donde no hay espacio,  
Tan ancho que rebasa todo límite.

Apartándose solo una fracción del ancho de un pelo,  
se pierde la armonía entre las claves mayor y menor.  
Ahora existen lo repentino y lo gradual,  
porque se han establecido  
principios y modos de llegar.  
Al establecer principios y modos de llegar,  
surgen normas.  
Aún calando el principio y dominando el modo de llegar,  
Lo verdaderamente inmóvil-constante  
continúa como una emanación.

Externamente en calma, internamente agitado,  
Como un corcel atado o una rata atrapada.  
Los antiguos sabios, en su compasión por la gente,  
Se volcaron con el don del *Dharma*.  
Al ver las cosas al revés,  
la gente toma negro por blanco.

Pero cuando su manera de ver las cosas al revés colapsa,  
la mente pacificada se conoce a sí misma.  
Si deseas andar por las sendas de los antiguos,  
por favor, fíjate en los antiguos:  
el Buda al disponerse a llevar a cabo el Camino,  
pasó diez *kalpas* bajo el árbol de la iluminación.

**Como un tigre con señales de sus presas  
y como un corcel cuyas piernas traseras han emblanquecido.  
Para el beneficio de los que tienen capacidades inferiores  
hay un estribo de joyas y vestimentas de brocado;  
para beneficio de los que son capaces de admirarse,  
un gato salvaje o un buey blanco  
a cien pasos de distancia.**

**Dos puntas de flecha encontrándose de frente.  
¿Cómo se llega a semejante maestría?  
El hombre de madera empieza a cantar,  
la mujer de piedra se levanta a bailar:  
no se alcanza por medio del pensamiento ni del sentimiento,  
así que ¿para qué reflexionar sobre ello?**

**El vasallo sirve a su señor  
y un niño obedece a su padre;  
no es propio de un niño no obedecer,  
no es propio de un vasallo no servir.  
Trabajando sin ser visto, funcionando en secreto,  
pareciendo torpe, aparentemente estúpido.  
Si se es capaz de mantenerse simplemente así,  
esto se llama:  
el anfitrión ve al anfitrión.**

**Tozan Ryokai (807-869)**

## LOS TRES REFUGIOS

Al pie del árbol del *bodhi*,  
sentado majestuosamente, apacible y sonriente.  
Fuente viva de la comprensión y de la compasión.  
En el Buda tomo refugio.

El camino de la Conciencia Plena,  
sendero de Paz que lleva al gozo y al despertar.  
En el *Dharma* tomo refugio.

La comunidad que vive la estimación y amor mutuo,  
engendra armonía, conciencia plena y liberación.  
En la *Sangha* tomo refugio.

Sé que en mi corazón habitan los Tres Tesoros.  
Hago voto de desarrollarlos,  
de practicar la respiración consciente y la sonrisa,  
de mirar profundamente cada cosa.

Hago voto de comprender a los seres vivientes  
y su sufrimiento,  
de desarrollar la compasión y el amor  
y de practicar la alegría y la ecuanimidad.

Hago voto de ofrecer gozo a todo ser, por la mañana,  
y de ayudar al que sufra, por la tarde.

[Campana]

Hago voto de vivir simplemente  
y de contentarme con lo que tenga,  
manteniendo mi cuerpo en buena salud.

Hago voto de abandonar todas las ansiedades  
a fin de mantener el corazón libre  
y llegar a ser luz y libertad.

[Campana]

Soy consciente de la gratitud que debo a los padres,  
maestros, amigos y a todos los seres.

Hago voto de hacerme merecedor de la confianza  
y de practicar de todo corazón  
para que florezca la comprensión y la compasión  
y pueda ayudar a todos los seres a liberarse del sufrimiento.

Que el Buda, el *Dharma* y la *Sangha*  
sostengan mis esfuerzos.

**TRIPLE REFUGIO (Ti-Sarana)**

**BUDD HAM SA RA NAM GAC CHA MI**  
*Me refugio en el Buda*

**DHAM MAN SA RA NAM GAC CHA MI**  
*Me refugio en el Dharma*

**SAN GHAM SA RA NAM GAC CHA MI**  
*Me refugio en la Sangha.*

## **AMITABHA**

**Tú que vives en mi corazón,  
despiértame a la inmensidad de tu espíritu!,  
a la experiencia de tu presencia viva!  
Libérame de los lazos del deseo,  
de la esclavitud de los pequeños anhelos,  
de la falsedad del egoísmo estricto!**

**Ilumíname con la luz de tu sabiduría,  
báñame con la incandescencia de tu amor,  
que abraza e incluye a las tinieblas,  
como la luz que rodea al núcleo oscuro de la llama,  
como el amor de una madre que rodea la vida incipiente  
en la oscuridad de su matriz,  
como la tierra protegiendo  
el tierno germen de la semilla.**

**Permíteme ser la semilla de tu luz viviente!  
Dame fuerza para romper la envoltura del egoísmo.  
Y, como la semilla que muere para renacer,  
que atravesase sin temor las puertas de la muerte,  
y pueda así despertar a una vida superior:  
La vida de tu amor, que todo lo abarca,  
el amor de tu sabiduría que todo lo incluye.**

**Kasar Devi Ashram  
Kumaon Himalaya**

## **SOBRE LA FELIZ ACTIVIDAD DEL GRAN ESPEJO**

**Silencioso y en feliz ecuanimidad  
todas las palabras son olvidadas.  
Luciendo claramente y lleno de vida,  
El aparece ante ti.  
Cuando uno se da cuenta, se encuentra ilimitado,  
sin principio ni fin, y dentro de esta luz esencial  
empieza a estar realmente despierto.  
Espejo único, es esta coincidencia brillante,  
un bello prodigio, es este virtuoso reflejo.**

**El rocío y la luna, las estrellas y los ríos,  
la nieve y los pinos,  
y las nubes que pasan encima de las montañas . . .  
desde lo oscuro  
todo lo cambia en luminosidad brillante,  
desde lo oscuro,  
todo deviene en un estallido de luz.**

**Grandes maravillas esperan y se alzan  
en esta feliz ecuanimidad.  
Inmerso en el reflejo, toda lucha deliberada cae.  
Felicidad es la última palabra de cada enseñanza.  
Reflejando como un espejo,  
es la respuesta a todas las apariencias.  
Espontáneamente, sin esfuerzo surge la respuesta.  
La unidad está destruida cuando buscas la felicidad  
fuera del ámbito del reflejo.**

**La verdad de la feliz, ecuánime reflexión  
es la perfección y la realización.  
¡Oh! Mira los innumerables ríos  
que se hunden y deslizan  
y desembocan, finalmente,  
en el gran océano.**

**Hung-Chin [Hongzhi, Maestro Zen](1091-1157)**

## **LIBERACIÓN**

**Que pueda ser para los demás  
quien calme su dolor.  
Que pueda ser para los enfermos  
el remedio, el médico, el enfermero,  
hasta que la dolencia desaparezca.**

**Que pueda calmar con abundancia  
de sustento y bebida  
el suplicio del hambre y de la sed,  
y que durante los períodos de escasez,  
sea yo mismo bebida y sustento.**

**El nirvana es el abandono de todo,  
y mi alma aspira al nirvana.  
Ya que debo abandonarlo todo,  
mejor es que se lo dé a los demás.**

**Que pueda ser el protector de los abandonados,  
el guía de los ciegos que caminan,  
y para aquellos que desean la Otra Orilla,  
la barca, el calzado, el puente.**

**Bodhicaryavatara, 111, 6-19  
Poema sánscrito de la segunda mitad del siglo VII**

## OCHO VERSOS PARA ADIESTRAR LA MENTE

**Pensando en que todos los seres sintientes  
son aún más valiosos que la joya  
que colma los deseos,  
con el fin de alcanzar el supremo propósito,  
pueda yo siempre considerarles preciosos.**

**Dondequiera que vaya, con quien quiera que esté,  
pueda yo sentirme inferior a los demás y,  
desde lo más hondo de mi corazón,  
considerarles a todos sumamente preciosos.**

**Que sea yo capaz de examinar mi mente  
en todas las acciones,  
y en el momento en que aparezca un estado negativo,  
ya que nos pone en peligro a mí mismo y a los demás,  
pueda yo hacerle frente y apartarlo.**

**Cuando vea a seres de disposición negativa  
o a los que están oprimidos por la negatividad o el dolor,  
pueda yo considerarlos tan preciosos  
como un tesoro hallado,  
pues son difíciles de encontrar.**

**Cuando otros, impulsados por los celos,  
me injurian y tratan de otros modos injustos,  
pueda yo aceptar la derrota sobre mí,  
y ofrecer la victoria a los demás.**

**Cuando una persona a quien he ayudado,  
o en quien he depositado todas mis esperanzas  
me daña muy injustamente,  
pueda yo verla como a un amigo sagrado.**

**En resumen, que pueda yo ofrecer,  
directa e indirectamente,  
toda alegría y beneficio a todos los seres,  
mis padres-madres,  
y que sea capaz de tomar secretamente sobre mí  
todo su dolor y sufrimiento.**

**Que no se vean mancillados por los conceptos  
de los ocho intereses mundanos y,  
conscientes de que todas las cosas son ilusorias,  
que puedan ellos, sin aferramiento,  
verse libres de las ataduras.**

**Geshe Langri Thangpa (1054–1123)**

## **ORACIÓN POR LA PAZ**

**Llévame de la muerte a la vida,  
de la falsedad a la verdad.**

**Llévame de la desesperación a la esperanza,  
del miedo a la confianza.**

**Llévame del odio al amor,  
de la guerra a la paz.**

**Permite que la paz llene nuestro corazón,  
nuestro mundo, nuestro Universo.**

**Paz, Paz, Paz.**

**Thich Nhat Hanh**

## **ORACIÓN SUFÍ POR LA PAZ**

**No dejes entre mí y el más lejano de tus deseos  
Ningún velo que no pueda romperse,  
Ninguna barrera que no pueda abrirse,  
Ninguna enfermedad que no pueda curarse  
Para que pueda mi corazón situarse  
En medio de la luz que nace al intuirte  
Y saborear así el fuego de tu amor.**

**Dhu'l-Nun, Maestro Sufi**

## **ORACIÓN DE LA PAZ**

**Señor,  
haz de mí un instrumento de tu paz:  
donde haya odio, ponga yo amor,  
donde haya ofensa, ponga yo perdón,  
donde haya discordia, ponga yo armonía,  
donde haya error, ponga yo verdad,  
donde haya duda, ponga yo la fe,  
donde haya desesperación, ponga yo esperanza,  
donde haya tinieblas, ponga yo la luz,  
donde haya tristeza, ponga yo alegría.**

**Oh, Señor, que no me empeñe tanto  
en ser consolado como en consolar,  
en ser comprendido, como en comprender,  
en ser amado, como en amar;  
porque dando se recibe, olvidando se encuentra,  
perdonando se es perdonado,  
muriendo se resucita a la Vida.**

**Francisco de Asís (1181-1226)**

## **ORACIÓN DE LA SERENIDAD**

**Señor, concédeme:  
Serenidad  
para aceptar lo que no se puede cambiar,  
Valor  
para cambiar lo que sí se puede cambiar, y  
Sabiduría  
para distinguir lo uno de lo otro.**

## **EL VERDADERO ESPLENDOR**

**Oh Dios,  
líbranos de la preocupación  
por las vanidades de este mundo,  
muéstranos las cosas tal como son . . .**

**Ayúdanos a no confundir lo que es con lo que no es,  
y no tiendas sobre el esplendor de la existencia real  
la cortina de las apariencias mundanas.**

**No nos abandones a nosotros mismos.  
Muéstrate generoso  
salvándonos de nosotros mismos,  
y concédenos el conocerte.**

**Oh, Dios mío,  
dame un corazón puro y un alma vigilante.  
Líbrame de mí mismo  
y permite que me aproxime a Ti.**

**Oración Sufí**

## **ORACIÓN AMERINDIA**

**Oh Gran Espíritu  
cuya voz oigo en el viento  
y cuya respiración da vida el universo entero,  
Escúchame!  
Soy pequeño y débil,  
necesito tu fuerza y tu sabiduría.**

**Haz que camine en la belleza  
y haz que mis ojos contemplen siempre  
el rojo púrpura de la puesta de sol.  
Haz que mis manos respeten las cosas que has creado  
y agudiza mi oído para oír tu voz.**

**Hazme sabio para entender  
las cosas que has enseñado a mi pueblo.  
Haz que aprenda las lecciones que has escondido  
en cada hoja y en cada roca.**

**Pido fuerza, no para ser más grande que mi hermano,  
sino para combatir a mi mayor enemigo –yo mismo.  
Hazme estar siempre dispuesto para ir a Ti  
con manos limpias y mirada franca,  
de modo que cuando la vida se apague,  
como cuando se pone el sol,  
mi espíritu llegue a Ti sin tener que avergonzarme.**

**SI**

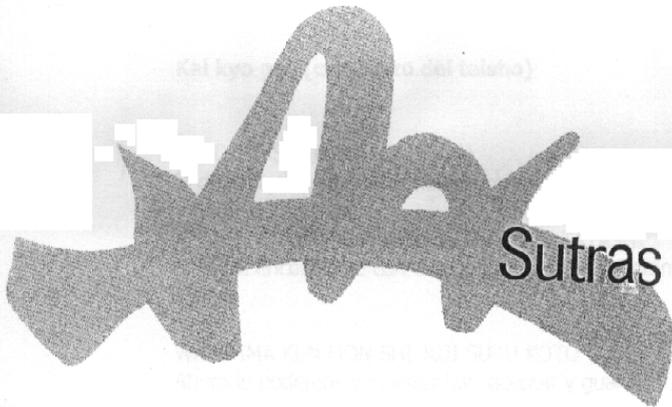
**Si puedes mantener la cabeza en alto  
cuando todos a tu alrededor pierden la suya  
y por ello te culpan,  
si puedes confiar en ti cuando de ti todos dudan,  
pero admites también sus dudas;  
si puedes esperar sin cansarte en la espera,  
o siendo engañado, no pagas con mentiras,  
o siendo odiado, no das lugar al odio,  
y aún así no pareces demasiado bueno,  
ni demasiado sabio.**

**Si puedes soñar –  
y no hacer de los sueños tu maestro,  
si puedes pensar –  
y no hacer de las ideas tu objetivo,  
si puedes encontrarte con el Triunfo y el Desastre  
y tratar de la misma manera a estos dos impostores;  
si puedes soportar el oír la verdad que has dicho  
retorcida por malvados que hacen trampas para tontos.  
O mirar las cosas en las que tu vida has puesto, rotas,  
y agacharte y reconstruirlas  
con herramientas gastadas.**

**Si puedes amontonar todas tus victorias  
y arriesgarlas en un cara o cruz,  
y perder, y empezar de nuevo desde el principio  
y nunca decir nada de lo que has perdido;  
si puedes forzar tu corazón y nervios y tendones  
para jugar tu turno  
tiempo después de que se hayan gastado,  
y así resistir cuando no te quede nada  
excepto la Voluntad que les dice: «Resistan».**

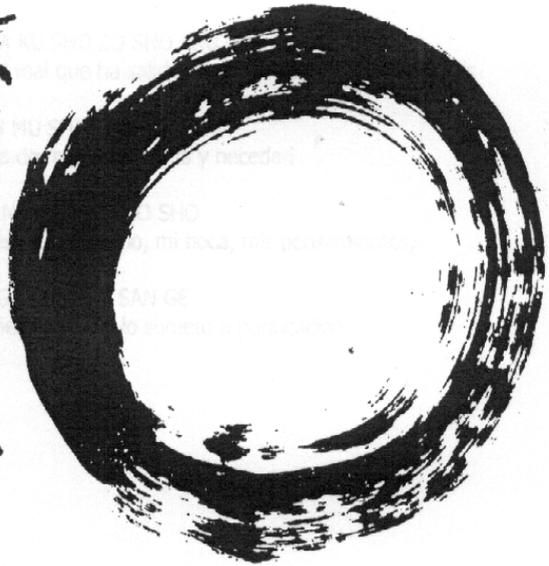
**Si puedes hablar con multitudes  
y mantener tu virtud,  
o pasear con reyes y no perder el sentido común;  
si enemigos y amigos no pueden herirte,  
si todos cuentan contigo, pero ninguno demasiado;  
si puedes llenar el minuto implacable  
con sesenta segundos de valioso recorrido;  
tuya es la Tierra y todo lo que en ella habita,  
y -lo que es más-, un Hombre serás, Hijo mío.**

**Rudyard Kipling (1835-1936)**



Sutras

天竺  
志





## SUTRA DEL CORAZÓN MAHA HANNYA HARAMITA SHIN GYO



## MAHA HANNYA HARAMITA SHINGYO

Sutra Del Corazón



KAN JI ZAI BO SATSU.  
Bodhisattva Avalokiteshvara,



GYO JIN HAN NYA HA RA MI TA JI.  
abismado en profunda sabiduría perfecta,

SHO KEN GO ON KAI KU. DO IS SAI KU YAKU.  
reconoció que las cinco *skandas* <sup>(1)</sup> son vacío  
y así trascendió todo dolor.

SHA RI SHI, SHIKI FU I KU, KU FU I SHIKI.  
Sariputra <sup>(2)</sup>, forma no es sino vacío,  
vacío no es sino forma.

SHIKI SOKU ZE KU, KU SOKU ZE SHIKI.  
Forma verdaderamente es vacío,  
vacío es verdaderamente forma.

**JU SO GYO SHIKI, YAKU BU NYO ZE**

Lo mismo vale para las sensaciones y representaciones,  
voluntad y consciencia.

**SHA RI SHI, ZE SHO HO KU SO.**

Sariputra, las formas de todas las cosas son vacío.

**FU SHO FU METSU.**

No nacen, no mueren.

**FU KU FU JO, FU ZO FU GEN.**

No son puras ni impuras, no disminuyen ni aumentan.

**ZE KO KU CHU**

De ahí que en el vacío

**MU SHIKI, MU JU SO GYO SHIKI**

no haya forma, ni sensaciones, representaciones,  
voluntad, ni consciencia;

**MU GEN NI BI ZETSU SHIN I**

ni ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente,

**MU SHIKI SHO KO MI SOKU HO**

ni color, ni tono, ni olor, ni gusto,  
ni nada que se pueda tocar ni imaginar,

**MU GEN KAI NAI SHI MU I SHIKI KAI**

ni un ámbito de los sentidos, ni uno del pensamiento,

**MU MU MYO YAKU MU MU MYO JIN.**

ni ignorancia, ni terminación de la ignorancia.

**NAI SHI MU RO SHI YAKU MU RO SHI JIN.**

Y así mismo no hay vejez ni muerte,  
ni un final de la vejez y de la muerte.

**MU KU SHU METSU DO,**

Ni dolor, ni origen del dolor, ni destrucción, ni camino,

**MU CHI YAKU MU TOKU, I MU SHO TOKU KO.**  
ni sabiduría, ni consecución. Pues no hay nada que conseguir.



**BO DAI SAT TA, E HAN NYA HA RA MI TA KO**  
Un bodhisattva vive de esta sabiduría perfecta

**SHIN MU KEI GE, MU KEI GE KO, MU U KU FU.**  
sin perturbaciones de la mente,  
sin impedimentos y por tanto sin miedo.

**ON RI IS SAI TEN DO MU SO, KU GYO NE HAN.**  
Más allá de las ilusiones está el Nirvana.



**SAN ZE SHO BUTSU, E HAN NYA HA RA MI TA KO**  
Los budas del pasado, presente y futuro viven de esta  
sabiduría perfecta,

**TOKU A NOKU TA RA SAN MYAKU SAN BO DAI.**  
consiguen la iluminación suprema, perfecta e insuperable.



**KO CHI HAN NYA HA RA MI TA**  
Has de saber, pues, que la sabiduría perfecta

**ZE DAI JIN SHU, ZE DAI MYO SHU**  
es el gran mantra sagrado, el gran mantra radiante,

**ZE MU JO SHU, ZE MU TO DO SHU**  
el mantra insuperable, el mantra sin igual

**NO JO IS SAI KU, SHIN JITSU FU KO.**  
que quita todo dolor. Es verdad, no ilusión.



**KO SETSU HAN NYA HA RA MI TA SHU**

Por eso anuncia el mantra de la sabiduría perfecta,

**SOKU SETSU SHU WATSU.**

anuncia este mantra y proclama:

**GYA TEI, GYA TEI, HARA GYA TEI, HARA SO GYA TEI.**

*Gate, Gate, Paragate, Parasamgate* <sup>(3)</sup>

**BO JI SO WA KA**

*Bodhi* <sup>(4)</sup> *Swaha!* <sup>(5)</sup>



**HAN NYA SHIN GYO**

Sutra del Corazón de la Sabiduría

**Notas:**

Sutra del corazón, forma parte de las sutras Mahayanas de "La Perfección de la Sabiduría" (*Prajnaparamita*)

(1) - Forma (elementos físicos), sensación, entendimiento, voluntad y conciencia.

(2) - Discípulo famoso de Shakyamuni Buda

(3) - Andar, andar, pasar a la otra orilla, ir más allá de la otra orilla

(4) - Iluminación. Despertar.

(5) - Salvación! Exclamación de homenaje.

## KANON SUTRA

*Kanzeon - Bodhisattva de la Compasión*



EN-MEI JIK-KU KAN-NON GYO



NA MU BUTSU

Veneración al Buda



YO BUTSU U IN

Con Buda tengo el origen



YO BUTSU U EN

Con Buda tengo afinidad

BU-PPO SO EN

Afinidad con Buda, *Dharma, Sangha*

JO RAKU GA JO

Eternidad, alegría, vacuidad, pureza

CHO NEN KAN ZE ON

De mañana, mis pensamientos son *Kanzeon*

BO NEN KAN ZE ON

De noche, mis pensamientos son *Kanzeon*

**NEN NEN JU SHIN KI**

**Pensamiento tras pensamiento surgen en la mente**

**NEN NEN FU RI SHIN**

**Pensamiento tras pensamiento  
no están separados de la mente.**



**[Se repite 3 veces]**

## KAI KYO GE

### *Comienzo del Teisho*



MUJO JIN SHI MIYO NO HO WA

El *Dharma*, incomparablemente profundo  
y delicadamente sutil,

HYAKU SEN MAN GO NIMO AI OU KOTO KATASHI

es difícil encontrarlo ni en cientos de miles de millones de  
*kalpas*.

WARE IMA KEN MON SHI JUJI SURU KOTO O ETARI

Ahora lo podemos ver, escuchar, aceptar y guardar

NEGAWAKU WA NYORAI SHINJITSU NO GI O GESEN

para así caer en la cuenta del verdadero sentido del mundo  
esencial.

## SAN GE MON

### *Purificación*

GA SHA KU SHO ZO SHO AKU GO

Todo el mal que ha salido de mí  
con el correr de los años

KAI YU MU SHI TON JIN CHI

a causa de mi odio, codicia y necesidad

JU SHIN KU I SHI SHO SHO

a través de mi cuerpo, mi boca, mis pensamientos,

ISSAI GA KON KAI SAN GE

lo confieso ahora y lo someto a purificación.

## SHI KU SEI GAN MON

### *Cuatro Votos*



## SHI KU SEI GAN MON

[1a vez: gong en 1r verso; 2a vez: gong en 1r verso;  
3a vez: gong en 1r verso + en 2º y 4º verso + *inkin* en 4º verso]

1ra - 2da - 3ra vez



**SHU JO MUHEN SEI GAN DO**  
Los seres son innumerables.  
Hago voto de salvarlos a todos

3ra vez



**BON NO MUJIN SEI GAN DAN**  
Los pensamientos y sentimientos  
ilusorios son ilimitados.  
Hago voto de liberarme de todos.

**HO MON MURYO SEI GAN GAKU**  
Las puertas del *Dharma* son incontables.  
Hago voto de aprehenderlas todas.

3ra vez



**BUTSU DO MUJO SEI GAN JO**  
El camino del despertar no tiene igual.  
Hago voto de alcanzarlo.



Sigue de inmediato el *Sanpai*.

## **SANPAI**

[Después del cuarto verso de los votos sigue el repiqueteo del *inkin* – no hay pausa—y todos se ponen de pies]



Todos se colocan mirando al altar



Tomo refugio en el Buda - postración



Tomo refugio en el *Dharma* - postración



Tomo refugio en la *Sangha* - postración



*Gassho*

Y todos regresan a su sitio de zazen.



*Gassho*



## **EL VESTIDO DE VACÍO**

**DAI I SAI GE DA PU KU**

**Qué maravilloso el vestido que nos libera de los sufrimientos,**

**MU SO FU KU DE NE**

**el vestido sin forma que es la causa de nuestra felicidad.**

**HI BU NYO RAI KYO**

**Escucho las enseñanzas del Buda**

**KO DO SHYO SHU JYO**

**y deseo salvar a todos los seres.**

## **SUTRA PARA LAS COMIDAS**

**Nos unimos a todo cuanto existe;  
nosotros, estos alimentos y nuestro comer son vacío.**

**Con todo cuanto existe en el universo entero,  
queremos compartir este alimento.**

**En primer lugar, recordamos todo el trabajo que  
ha supuesto preparar esta comida.**

**En segundo lugar, examinamos nuestra práctica,  
si es deficiente o buena.**

**En tercer lugar, procuramos guardar nuestras mentes  
libres de codicia, odio y orgullo.**

**En cuarto lugar, tomamos esta medicina para  
salvar nuestros cuerpos de la inanición.**

**En quinto lugar, aceptamos este alimento para  
alcanzar el camino de la iluminación.**

**El primer sabor - para cortar todo mal.**

**El segundo sabor - para practicar todo bien.**

**El tercer sabor - para salvar a todos los seres.**

**Ojalá consigamos todos alcanzar el camino de la iluminación.**

**El mundo es como un cielo raso, vacío.**

**El loto no se adhiere al agua.**

**Nuestras mentes lo sobrepasan en pureza.**

**Nos inclinamos y veneramos al Señor de todo.**

## SUTRA DEL FINAL DEL DÍA

[Han]

**HAN: 1 golpe fuerte . . . 1 mediano . . . 1 débil . . . 1 fuerte**

**DESDE LO MÁS PROFUNDO DEL CORAZÓN  
OS DIGO A TODOS:  
VIDA Y MUERTE SON UN ASUNTO SERIO.  
TODO PASA DE PRISA;  
ESTAD TODOS MUY VIGILANTES,  
NADIE SEA DESCUIDADO,  
NADIE OLVIDADIZO.**

**HAN: 7 golpes - repiqueteo 1 golpe  
5 golpes - repiqueteo - 2 golpes  
3 golpes - repiqueteo – 3 golpes**

**GONG en Zendo (inmediatamente después del 3er golpe)**



本来の面目 

**HORAI NO MEMMOKU**  
El verdadero rostro de uno mismo.  
Su naturaleza Universal Original.

