

# MANUAL DE PRÁCTICAS Y RITUALES

禅

建仁承教



Escuela SanboZen

## MANUAL DE PRÁCTICAS Y RITUALES

Para realizar las prácticas de forma correcta es positivo poder disponer de un Manual, de esta manera nos liberamos de la presión que ejerce sobre nuestra mente la inseguridad o la preocupación por si lo que estamos realizando está bien o mal.

Por otra parte también es importante saber que todo ritual tiene sentido si conocemos la realidad profunda a la que nos invita y por eso es importante que esté bien realizado.

Para no olvidar los detalles hay que cuidar una Atención fluida y libre de los miedos e inseguridades del yo pequeño, a la vez que nos liberamos de un exceso de ortodoxia.

Hay un relato hindú que nos explica las interferencias que se pueden dar cuando se absolutiza una práctica.

Un célebre maestro había oído hablar de la santidad de dos ermitaños que vivían en una isla. Tuvo curiosidad por conocerlos y llegó en una barca hasta ellos. Sin embargo quedó molesto y decepcionado ante el desorden y desconcierto de sus rituales y oraciones.

Les estuvo enseñando con mucha paciencia durante un mes todos los pormenores litúrgicos que debían seguir, finalmente les dijo: si sois capaces de repetir exactamente todo lo que os he enseñado, algún día tendréis el poder de caminar sobre las aguas. Y se marchó satisfecho.

Convencido de haberles instruido tomó el bote y cuando todavía estaba cerca de la isla, escuchó con horror el canto desafinado de las oraciones que acababa de enseñar, pensó que había estado perdiendo el tiempo con estos ignorantes y siguió remando contrariado y molesto, cuando de pronto llegaron los dos ermitaños caminando sobre el agua diciéndole: disculpe señor, se nos ha olvidado todo lo que nos ha enseñado. ¿Podría quedarse con nosotros un poco más?

La Santidad no está en la perfección, pero hay que intentar que la belleza y la armonía la acompañen.



## LOS 4 VOTOS DEL BODHISATVA

Empieza con 3 toques de gong



## SHIGU SEI GAN MON

Los cuatro grandes votos del Bodhisattva

1ª recitación



### SHU JO MU HEN SEI GAN DO

Los seres son innumerables; hago voto de salvarlos a todos.

### BON NO MU JIN SEI GAN DAN

Los pensamientos y sentimientos ilusorios son ilimitados; hago voto de liberarme de todos.

### HO MON MU RYO SEI GAN GAKU

Las puertas del Dharma son incontables; hago voto de aprehenderlas todas.

### BUTSU DO MU JO SEI GAN JO

El camino del despertar no tiene igual; hago voto de alcanzarlo.

2ª recitación



### SHU JO MU HEN SEI GAN DO

Los seres son innumerables; hago voto de salvarlos a todos.

### BON NO MU JIN SEI GAN DAN

Los pensamientos y sentimientos ilusorios son ilimitados; hago voto de liberarme de todos.

### HO MON MU RYO SEI GAN GAKU

Las puertas del Dharma son incontables; hago voto de aprehenderlas todas.

### BUTSU DO MU JO SEI GAN JO

El camino del despertar no tiene igual; hago voto de alcanzarlo.

3ª recitación



### SHU JO MU HEN SEI GAN DO

Los seres son innumerables; hago voto de salvarlos a todos.



### BON NO MU JIN SEI GAN DAN

Los pensamientos y sentimientos ilusorios son ilimitados; hago voto de liberarme de todos.

### HO MON MU RYO SEI GAN GAKU

Las puertas del Dharma son incontables; hago voto de aprehenderlas todas.



### BUTSU DO MU JOSEI GAN JO

El camino del despertar no tiene igual; hago voto de alcanzarlo.



Durante la última frase del Sutra tres toques del in-kin repiqueteo y a continuación se hace sanpai.

## SANPAI

### Momentos dentro del sesshin:

- Ceremonia de la mañana
- Ofrenda del incienso
- Después el Teisho
- Ceremonia de la noche



SAN = Tres

PAI = Veneración, rendir resistencias.

Es una forma de expresar la Realidad última, vacía para los sentidos. Venerar los Tres Tesoros. Levantar las manos es ponerse bajo los pies del Buda.

Después de la recitación de los 4 votos en la ceremonia de la mañana y de la noche y en la ceremonia del incienso antes del Teisho y después del Teisho se realizan los tres toques de campana (In-kin) y repiqueteo mientras la gente se va levantando y, en postura de gasshō, se gira hacia el altar.

Así:



1ª 1 toque

Gasshō Postración



2ª 1 toque

Gasshō Postración



3ª 2 toques

Gasshō Postración



1 toque

Gasshō al Budha (altar)



1 toque

Gasshō a la Sangha (de frente)



Finaliza con toque de maderos.



## CEREMONIA DE LA MAÑANA

A continuación de las meditaciones de la mañana y antes del desayuno se realiza esta ceremonia.

### Composición:

La ceremonia consta de diferentes partes:

- 1. RECITACIÓN DEL SUTRA DEL CORAZÓN-** Después de la meditación y/o del kinhin nos sentamos mirando al centro. Se reparte el libro de "Recitaciones".  
Una persona encargada de tocar el gong,  
Otra persona encargada de anunciar el Sutra MAHA HAN NYA HARA MITA SHIN GYO y de marcar el ritmo de la recitación tocando el Mokuyo.

### SUTRA DEL CORAZÓN



### MAHA HAN NYA HARA MITA SHIN GYO



El mokuyo golpea en cada sílaba del Sutra  
En las estrofas indicadas con " " se toca el gong.

### KAN JI ZAI BOSATSU

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

• • •

TODAS las personas recitan en japonés el Sutra del Corazón sentados/as y en posición de Gasshō.

- 2. RECITACIÓN DE LOS 4 VOTOS-** Una vez finalizada la recitación del Sutra se recitan los 4 votos.

- 3. SANPAI-** A continuación, el Sanpai y cuando finaliza se acaba la ceremonia.

Suenan las claquetas,

Gasshō y final de la ceremonia.



## OFRENDA DE INCIENSO

Antes de la celebración del Teisho del sesshin se realiza esta ceremonia.

### Composición:

- **OFRENDA DEL INCIENSO.** La persona asignada coge una barrita larga de incienso la enciende y la sitúa horizontal entre las dos manos y sale del zendo,
- El resto de personas ya de pie, hacia el altar después de haber finalizado la meditación y el toque de las claquetas, esperan la entrada de la maestra /o. Entra de nuevo en el zendo junto con el maestro o maestra. Al llegar al altar se inclinan en gasshō y entrega la varilla de incienso a la maestra.
- La maestra hace la ofrenda en representación de toda la sangha reunida.
- En postura de gasshō frente al altar comienzan a sonar los tres toques del In-kin y el repiqueteo para comenzar Sanpai.
  
- **SANPAI**
  
- **TEISHŌ**
  
- **COMIENZO DEL TEISHŌ: RECITACIÓN DEL SUTRA** – Si el teishō se realiza en una sala diferente del zendo. Los discípulos y la maestra permanecen de pie a la espera de la llegada de todos. La maestra y los discípulos hacen gasshō y se sientan. En esta postura y con las manos en gasshō se recita el Sutra del teishō:
  - **SUTRA**
    - EL DHARMA, QUE ES INCOMPARABLEMENTE PROFUNDO Y DELICADAMENTE SUTIL
    - ES DIFÍCIL ENCONTRARSE CON ÉL
    - NI EN CIENTOS DE MILES DE MILLONES DE KALPAS.
    - AHORA LO PODEMOS VER, ESCUCHAR, ACEPTAR Y GUARDAR
    - PARA ASÍ CAER EN LA CUENTA DEL VERDADERO SENTIDO DEL MUNDO ESENCIAL.
  
- **TEISHŌ**
  
- **VUELTA AL ZENDO-** Una vez finalizado el Teishō, si se ha hecho en sala diferente del zendo. Todos volvemos de nuevo al zendo y nos sentamos mirando al centro, para recitar los 4 Votos.
  
- **RECITACIÓN DE LOS 4 VOTOS** (Pueden recitarse en castellano, catalán, italiano, inglés... )
  
- **SANPAI**
  
- **KINHIN-** Generalmente se continua con Kinhin y sigue el zazen.

## CEREMONIA DE FINAL DEL DÍA

Recitación del **Sutra** acompañada de los toques del Tambor, del Gong y del Han nos recuerdan la importancia de la atención invitándonos al estado de vigilancia...

### Composición:

- Al final de la última sentada del día sentados mirando al centro se recitan los Votos del Bodhisatva y se hace Sanpai.
- A continuación de nuevo sentados mirando al centro sigue la ceremonia de final del día. Puede realizarse por una sola persona o por varias bien coordinadas, el máximo tres.

Las personas encargadas de la ceremonia: una toca el Tambor, el Han y recita el Sutra del final del día, la otra toca el gong.

## CEREMONIA

- **1º TOQUES DEL TAMBOR** – 9 toques con un toque de gong al final repetidos 3 veces



- **2º TOQUE DEL HAN Y RECITACIÓN DEL SUTRA DEL FINAL DEL DÍA-**

- Inicialmente se toca 4 veces con diferente intensidad.



**RECITACIÓN DEL SUTRA:** (Todas las personas escuchan el Sutra en posición de gasshō)

DESDE LO MÁS PROFUNDO DEL CORAZÓN OS DIGO A TODOS:

VIDA Y MUERTE SON UN ASUNTO SERIO.

TODO PASA DEPRISA;

ESTAD TODOS MUY VIGILANTES,

NADIE SEA DESCUIDADO

NADIE OLVIDADIZO

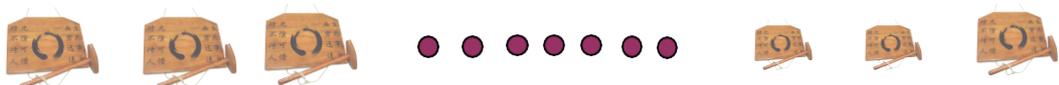
Tocar 7 veces y repiqueteo suave y descendente, más un toque último semi-fuerte



Tocar 5 veces y repiqueteo suave y descendente con dos toques finales, débil y semi-fuerte



Tocar 3 veces y repiqueteo suave y descendente con dos toques finales suaves y un tercero más fuerte



Responde el Gong



Suenan las claquetas y nos ponemos de pie.

Las personas permanecen de pie mientras la Maestra realiza las Recomendaciones del día.



## DOKUSAN

En el momento que la maestra/o lo indique se inicia el Dokusan, acostumbra a ser en la segunda sentada de la mañana y durante las sentadas del día, depende de factores diversos (días de sesshin, número de participantes...)

### Composición:

El Dokusan en la primera vuelta sigue un orden estricto de turno siguiendo la situación del zendo (a no ser que existan causas excepcionales). En las otras vueltas de Dokusan se avisa a las personas que lo han pedido y señalado, con una tarjeta verde.

- PRIMERA LLAMADA DE LA MAESTRA/O- Realiza un repiqueteo continuo y corto de campanilla dentro del cuarto del Dokusan



- PRIMERA RESPUESTA DEL DISCÍPULO/A:  
Tres toques fuertes y repiqueteo descendente



- SEGUNDA LLAMADA DE LA MAESTRA/O- Vuelve a sonar la campanilla



- SEGUNDA RESPUESTA DEL DISCÍPULO/A:



2 toques y entra al Dokusan.

Hace gasshō (o sanpai) al entrar y otra vez gasshō después de sentarse enfrente de la maestra/o.

Este video <https://youtu.be/HC62BsiRObA> nos muestra el protocolo del Dokusan tal como se practica en el linaje Sanbo-Zen International.

## Los siguientes del turno de Dokusan

Después que entre el discípulo/a, el siguiente del turno se sienta a la espera en meditación hasta que suene la campanilla de dentro del dokusan.

- LLAMADA DE LA MAESTRA/O - Suena la campanilla



- RESPUESTA DEL DISCÍPULO/A:



2 toques y va hasta la puerta del Dokusan.

Espera a que abra la puerta el que está dentro y la cierra una vez haya pasado el siguiente. Hace gasshō (o sanpai) al entrar y otra vez gasshō después de sentarse enfrente de la maestra/o.

## Final del dokusan

3 TOQUES el 3º interrumpido y 1 TOQUE NORMAL



## Diferentes campanas del Dokusan



## CAMPANAS, GONGS Y CLAQUETAS



**ZAZEN:** <https://youtu.be/HmpZWdqSPDo>

### Antes de comenzar:

- Tocar las claquetas, se hace gasshō y se espera 1 o 2 minutos hasta que todas las personas estén bien colocadas e inmóviles.

Recordar que se deben hacer unos movimientos para estar bien sentado (hacia delante colocando el zafu, haciendo pequeños círculos hacia atrás, y hacia los lados cada vez más pequeños hasta estar bien enraizados en el zafu con la columna recta, flexible y relajada).



### - Comenzar

Tocar el gong tres veces. Se debe permanecer en total inmovilidad tras oír el gong y no se debe entrar en el zendo. Si se llega tarde se medita fuera hasta que suene el gong para el Kinhin.



### Al acabar:

- Dos toques de Gong si hay Kinhin o servicio (recitación de sutras). Un toque, si se debe salir del zendo.

## KINHIN

Meditación en movimiento que se realiza entre sentadas.

1. Al finalizar la meditación sentada y después del toque de claquetas se hace Gasshō y los discípulos se colocan uno detrás del otro, en fila, en el zendo.
2. Se camina haciendo Kinhin en el sentido de las agujas del reloj.
3. Con el toque de claquetas se realiza un kinhin rápido hasta el lugar.
4. Toque de claquetas, gasshō y zazen o recitación.



## INCIENSO Y VELA EN EL ALTAR

**Antes de cada sentada:** el responsable unos minutos antes de que toquen las claquetas para sentarse todos, ha de encender la vela y una barrita de incienso corta (no se ponen barritas sin encender, si se preparan para las sentadas siguientes han de estar fuera del incensario).

- Se ha de encender la vela y el incienso en postura de Seiza (es decir, de rodillas frente al altar),
- La actitud es de ofrenda, coherencia de pensamientos y sentimientos y presencia consciente en el momento de la ofrenda.

**Cuidar de encender y apagar la vela cuando acaba el zazen y salimos del zendo.**

## ABRIR Y CERRAR VENTANAS DURANTE EL KINHIN

Se encargan las personas que están cerca de las ventanas.

### **Abrir las ventanas**

Se abren mientras la gente se levanta, una vez ha tocado la campana de final de la sentada, y antes de que toquen las claquetas indicadoras del inicio del kinhin.

### **Cerrar las ventanas**

Una vez se ha acabado el kinhin, y han tocado las claquetas, mientras la gente se sienta para empezar la siguiente sentada.

## SAMU

Trabajo manual realizado en silencio con plena atención y consciencia. Simplemente estoy en la acción, presencia libre de expectativas, simplemente barro, limpio, recojo hojas...

- El responsable elabora una lista con los oficios que nos proponen en los diferentes centros de meditación para hacer el trabajo manual: Samu.
- Para finalizar el Samu:  
Se empieza a tocar las claquetas por el sitio más alejado, 5 minutos antes de la hora del final del Samu. Se han de recoger y dejar todos los utensilios utilizados limpios y ordenados en su lugar. Se dispone de 15 min. para prepararse y llegar puntuales al zendo.

## Final del Samu

SE TOCAN LAS CLAQUETAS 3 VECES FUERTE, REPIQUETE Y OTRA VEZ FUERTE. SE REPITE POR TODAS LAS ESTANCIAS Y DEPENDENCIAS.



## KYOSAKU

El kyosaku se administra durante largos períodos de zazen a quienes necesitan armonizar su cuerpo y espíritu.

Se le llama el palo del Despertar ya que golpea en una zona de los hombros donde se suele bloquear la energía. Los dos golpes dados a ambos lados liberan las energías latentes y mejoran la postura y la concentración.

En este enlace

<https://youtu.be/ASAlgTJ3x2c>

se nos muestra el protocolo del kyosaku tal como se practica en el linaje Sanbo-Zen International.



## DESPERTAR

En un sesshin los horarios de descanso son iguales para todos los participantes. Se avisa la hora de levantarse, media hora antes del primer zazen.

Suele hacerse de diversas maneras, tradicionalmente se hacía con toques de tambor para despertar, a continuación las personas se levantaban al oír el sonido de la campanilla que avisaba por todas las habitaciones.

Actualmente se hace haciendo sonar un gong a la manera clásica

- Tres toques de gong con repiqueteo y otro toque
- Se repite varias veces asegurándose de que el sonido llega a todas las habitaciones.



## YAZA

"Ya" significa "noche" en japonés y "za" significa "sentarse". Yaza es sentarse durante la noche (en zazen / meditación).

Es un término zen para designar un tiempo sentado durante el sesshin que va más allá de la práctica que está prescrita en el horario. En general, se recomienda realizar esta práctica durante la última noche dentro de un sesshin, la energía de meditación acumulada a lo largo de todos los días ha dejado el cuerpo en unas condiciones de receptividad que facilitan la buena práctica.

Es un tiempo de zazen libre.



## SHOKEN Comprometerse con un maestro/a

Shoken es una ceremonia privada en la que un practicante se compromete formalmente con un maestro/a. La ceremonia es corta y normalmente se lleva a cabo en la sala de entrevistas (dokusan), marca un compromiso mutuo entre el discípulo y el maestro/a.

La solicitud de shoken siempre se deja al practicante ya que es él quien se quiere comprometer en la práctica y decide ser guiado por el maestro/a. El trabajo del maestro/a es permitir que el discípulo/a se desarrolle y madure a lo largo del camino y proporcionarle los medios hábiles para el desarrollo espiritual y psicológico.



El discípulo/a se compromete a recorrer su propio camino, paso a paso, y a aceptar la plena responsabilidad de su propia vida.

Shoken lleva consigo el acuerdo de ambas partes para permitir que el proceso se realice.

En el ritual se hace

- Una ofrenda de incienso.
- Lectura de una Sutra (explicación)
- Entrega del primer koan
- El compromiso de recibir dokusan periódicamente.
- Incluir los planes de asistencia a los zazenkais y a los sesshins, los seminarios de formación y los compromisos con la sangha.

## **SERVICIOS DENTRO DEL SESSHIN**

- El jikijitsu: Lleva la campana del Zendo y es el responsable del Dokusan cuidando el orden y el tiempo de finalizar.
- Kyosaku: entre varias personas que han sido preparadas.
- Sanpai.
- Incienso y vela.
- Samu: entre varias personas para coordinar los trabajos dentro y fuera de la casa y la persona que controla el tiempo de empezar y acabar.
- Servir en el comedor: varias personas, una que hace de enlace con la cocina y las personas que sirven.
- Rituales: Cada servicio y celebración tiene asignadas las personas que han de realizar alguna función dentro del ritual.

## TODO ES UN DHARMA

Para terminar con otro relato que pertenece a la tradición sufí. Así lo cuenta el gran místico Rumi:

El profeta y legislador Moisés oyó cómo un sencillo pastor hablaba con infantilismo y demasiada familiaridad con el Altísimo:

- Dios ¿dónde estás? quiero ayudarte, arreglarte los zapatos y peinarte el cabello, quiero lavarte la ropa y quitarte los piojos, quiero traerte leche, besarte las manitas y piecitos cuando sea la hora de acostarte, quiero barrerte la habitación y mantenértela limpia ...

Moisés se indignó:

- ¿Quién eres tú para hablar con Dios así? ¡Esa familiaridad es blasfema!

El pastor quedó avergonzado y confundido y partió errante.

Dios se le apareció a Moisés y le reprendió:

- Me acabas de separar de uno de los míos ¿has venido como profeta a unir o a seccionar? A cada ser se le dado una forma propia y única de ver, conocer y expresar este conocimiento, lo que a ti te parece incorrecto es correcto para él, lo que para ti es veneno para otros es miel.

Moisés corrió en busca del pastor para pedirle perdón. El pastor le respondió lleno de agradecimiento:

Utilizaste el látigo y mi caballo se encogió y de un salto salió de sí mismo, la naturaleza divina y mi naturaleza humana se reunieron, benditos sean tu mano represora y tu brazo no te puedo contar lo que ha sucedido me excede a mí mismo.

Aunque el profeta Moisés no supo acoger el estilo de oración del pastor sin embargo el pastor sí supo acoger lo que el profeta le dijo y eso le transportó a una profunda experiencia.

Acoger una manera o una práctica concreta de hacer y entrar humildemente por esa puerta puede llevarnos a la más alta realización

