



## SUTRAS



### 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 ISSAI 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 conciencia;

### 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 NAI SHI

ni ignorancia, ni terminación de la ignorancia.

### 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 SOWA 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, arribar a la otra orilla

(4) - Iluminación

(5) - Exclamación de asentimiento



## **ZAZEN WASAN**

### **Himno del Zazen - Hakuin Zenji (1686-1769)**



**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 la 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.**






**Cuatro Votos [3 veces]**

**SHI KU SEI GAN MON**

**1ª vez:** gong 1r verso;

**2ª vez:** gong 1r verso;

**3ª vez:** gong 1r 2º y 3r versos, *inkhin* 4o verso: 3 toques

	Los seres son innumerables; Hago voto de salvarlos a todos.	SHU JO MUHEN SEI GAN DO
	Los pensamientos y sentimientos ilusorios son ilimitados; Hago voto de liberarme de todos.	BON NO MUJIN SEI GAN DAN
	Las puertas del <i>Dharma</i> son incontables; Hago voto de aprehenderlas todas.	HO MON MURYO SEI GAN GAKU
	El camino del despertar no tiene igual; Hago voto de alcanzarlo.	BUTSU DO MUJO SEI GAN JO

**SAMPAI**

Todos se paran y ubican mirando al altar mientras el *inkhin* repiquetea



**Todos mirando al altar**



Tomo refugio en el *Buddha*



Tomo refugio en el *Dharma*



Tomo refugio en la *Sangha*



*Gassho*

**Todos regresan a sus sitios**



*Gassho*



## **SHODOKA - CANTO DEL CAMINO DE ILUMINACIÓN**



¿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.  
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.  
He 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 Buda.  
El espejo de la conciencia brilla claro y sin velo.  
Su brillo penetra el resquicio más estrecho 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.



**KANNON SUTRA**  
**(Bodhisattva de la Compasión) [3 veces]**



**EN-MEI JIK-KU KAN-NON GYO**



**KAN ZE ON**

Kanzeon:



**NA MU BUTSU**

Veneración al Buda



**YO BUTSU U IN**

Con Buda tengo el origen



**YO BUTSU U EN**

Con Buda tengo afinidad

**BU-PO SO EN**

Afinidad con Buda, Dharma, Sangha

**JO RAKU GA JO**

Eternidad, alegría, vacuidad, pureza

**CHO NEN KAN ZE ON**

Por la mañana, mis pensamientos son Kanzeon

**BO NEN KAN ZE ON**

Por la 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.





### Comienzo del *Teisho*



El Dharma, incomparablemente profundo y delicadamente sutil,  
  
es difícil encontrarlo ni en cientos y 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.

### KAI KYO GE

MUJO JIN SHI MIYO NO HO WA  
  
HYAKU SEN MAN GO NIMO AI OU KOTO KATASHI  
  
WARE IMA KEN MON SHI JUJI SURU KOTO O ETARI  
  
NEGAWAKU WA NYORAI SHINJITSU NO GI O GESEN

### Purificación

Todo el mal que ha salido de mí con el correr de los años  
  
a causa de mi odio, codicia e ignorancia  
  
a través de mis pensamientos, palabras y acciones  
  
lo confieso ahora y lo someto a purificación.

### SAN GE MON

GA SHA KU SHO ZO SHO AKU GO  
  
KAI YU MU SHI TON JIN CHI  
  
JU SHIN KU I SHI SHO SHO  
  
ISSAI GA KON KAI SAN GE

### SUTRA DEL FINAL DEL DÍA



**HAN (1 golpe fuerte/ 1 mediano/ 1 débil/ 1 fuerte)**

#### SUTRA:

**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)**





## 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 *Budha* 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, consciencia 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 *Budha*, el *Dharma* y la *Sangha*  
sostengan mis esfuerzos.

**TRIPLE REFUGIO (Ti-Sarana)**

**BUDD HAM SA RA NAM GAC CHA MI**

**Me refugio en el *Budha***

**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*.**



### **SANDOKAI**

Sekito Kizen Zenji  
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 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" sólo 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;  
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/a, las montañas y los ríos bloquean el camino.  
Humildemente digo a los que indagan el misterio:  
no perdáis el tiempo.





## **METTA SUTRA**



Esto es lo que debe lograr la persona sabia  
que busca la bondad y que está en paz:  
Que se esfuerce por ser recta y sincera, sin orgullo  
y que esté satisfecha con facilidad y jubilosa;  
que no se pierda en los asuntos del mundo.  
Que no se abrume con riquezas;  
que sus sentidos estén controlados;  
que sea sabia pero sin vanidad;  
que no desee grandes posesiones  
aún para su propia familia;  
que no haga nada que sea vil o que los sabios reprueben.

Que todos los seres estén felices y vivan sin peligro.  
Todos los seres vivientes, aunque sean débiles o fuertes,  
de los reinos bajos, medianos, o altos,  
sean pequeños o grandes, visibles o invisibles,  
estén cercanos o lejanos, nacidos o por nacer,  
que todos los seres sean felices.

Que nadie engañe ni desprecie a otro en cualquier estado;  
que ninguno desee dañar a otro por coraje o por odio.  
Así como una madre con su propia vida  
protege a su único hijo, de la misma manera,  
con una mente ilimitada debería uno apreciar  
a todos los seres vivientes,  
radiando bondad por todo el mundo, arriba, abajo,  
y todo alrededor, sin límites,  
de modo que uno cultive un infinito amor bondadoso  
hacia todo el mundo.

Parado o caminando, sentado o acostado,  
durante todas las horas que uno esté despierto,  
uno debería cultivar el pensamiento  
de que esta es la manera de vivir  
en la morada sublime de este mundo.  
Abandonando las discusiones vanas,  
con la visión clara,  
liberada del apetito de los sentidos,  
aquella del corazón puro  
nunca más renacerá en el ciclo de la creación del sufrimiento  
de nosotros o de otros.



**SHOBOGENZO (Cita)**  
**Dogen Zenji**



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.

**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)

**SUTRA CORTO 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 estos alimentos.

