



# Montaña Despierta

Espacio para la práctica de la meditación  
inspirada en el Zen

Cantos Zen  
Zen Chant Book

## CANTO DEL HABITO

DĀI SĀI GEDAP-PUKU  
MU SŌ FU KU DĒN-E  
HI BU NYO RĀI KYO  
KO DO SHO SHU JO

(2 veces)

Gran hábito de la liberación  
Un campo más allá de la forma y el vacío  
La enseñanza del Tathágata  
Liberando a todos los seres

(1 vez)

## **CANTOS DE LA COMIDA**

### **Antes del desayuno y de la comida de medio día**

Reflexionamos acerca del esfuerzo que nos trajo este alimento

Y consideramos como llega hasta nosotros.

Reflexionamos acerca de nuestra virtud y práctica

Y si somos merecedores de esta ofrenda.

La contemplamos como esencial para mantener la mente libre de codicia.

Consideramos este alimento como buena medicina para sostener nuestra vida.

En aras de la iluminación ahora recibimos esta comida.

Ésta es para los tres tesoros.

Para nuestros benefactores y para todos los seres en los seis mundos.

Que todos puedan ser nutridos equitativamente.

La primera parte es para terminar todo el mal.

La segunda parte es para cultivar todo el bien.

La tercera parte es para liberar a todos los seres.

Que todos podamos realizar el Camino de Buddha.

### **Después de las comidas**

#### **(sólo el líder)**

Permaneciendo en este mundo efímero

Como un loto brotando del agua enlodada

La mente es pura y va más allá

Hacemos así una reverencia ante Buddha

## **Bendición de Un-Corazón**

por Zoketsu Norman Fischer

Al disponernos a comer estos alimentos,  
recordamos con gratitud a  
las muchas personas, herramientas,  
animales y plantas,  
aire y agua, cielo y tierra,  
girando en la rueda de los vivos y los muertos,  
cuyo alegre esfuerzo  
provee nuestro sustento en este día.

Que con la bendición de estos alimentos  
podamos unir nuestros corazones  
con el corazón único del mundo,  
en conciencia y amor,  
y recorrer juntos el camino del despertar,  
y nunca dejar de esforzarnos  
por el beneficio de los otros.

## **VERSO DE LA CONFESIÓN**

Todo mi antiguo y retorcido Karma  
Desde siempre: la avaricia, el odio y la ignorancia.  
Nacido a través del cuerpo, el habla y la mente,  
Yo, plenamente, ahora lo acepto.

(3 veces)

## **LOS TRES REFUGIOS**

Yo tomo refugio en Buddha  
Ante toda la existencia  
Sumergiendo cuerpo y mente profundamente en el camino  
Despertando la mente verdadera

Yo tomo refugio en Dharma  
Ante toda la existencia  
Entrando de profundo al océano misericordioso  
Del camino de Buddha

Yo tomo refugio en Sangha  
Ante toda la existencia  
Trayendo armonía a todos  
Libre de estorbos

## **REFUGIOS EN PALI**

Buddham Saranam Gacchami  
Dhammam Saranam Gacchami  
Sangham Saranam Gacchami

Dutiyampi Buddham Saranam Gacchami  
Dutiyampi Dhammam Saranam Gacchami  
Dutiyampi Sangham Saranam Gacchami

Tatiyampi Buddham Saranam Gacchami  
Tatiyampi Dhammam Saranam Gacchami  
Tatiyampi Sangham Saranam Gacchami

## **El Sutra Del Corazón De La Gran Sabiduría**

Mientras Avalokiteshvara el Bodhisattva se entregaba a la práctica profunda de Prañaparamita claramente percibió el vacío de los cinco agregados trascendiendo así todo sufrimiento. O Sariputra, la forma no es otra cosa que vacío, el vacío no es otra cosa que forma; la forma es precisamente vacío y el vacío es precisamente forma; lo mismo puede decirse de la sensación, la percepción, la voluntad y la conciencia. O Sariputra, este vacío de todos los Dharmas no tiene principio ni fin, no es puro ni impuro, no crece ni decrece. En el vacío no hay forma, ni sensación, ni percepción, ni voluntad, ni conciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay vista, ni sonido, ni olor, ni sabor, ni tacto, ni objetos de la mente; no hay campo de visión, ni reino de conciencia. No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia; no hay vejez ni muerte, ni extinción de la vejez o la muerte; no hay sufrimiento, ni causa, ni cesación, ni camino. No hay sabiduría ni tampoco logro. Sin nada que lograr, los Bodhisattvas que moran confiados en Prañaparamita no tienen obstáculos en sus mentes: sin obstáculos no existen los miedos; y yendo siempre más allá de la confusión y las visiones ilusorias alcanzan el Nirvana final. Todos los Buddhas del pasado, el presente o el futuro dependen de Prañaparamita y así alcanzan la más perfecta y alta iluminación. Por lo tanto, uno debe saber que Prañaparamita es el gran mantra trascendente, el gran mantra radiante, el supremo mantra, el mantra sin igual, capaz de aliviar todo sufrimiento. Esto es verdadero y no es falso; por lo tanto, proclamemos el mantra de Prañaparamita, el mantra que dice: "Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha!"

## **El Sutra Del Corazón De La Gran Sabiduría Perfecta**

Avalokitesvara Bodhisattva, practicando profundamente el Prajña Paramita vio claramente el vacío de los cinco componentes, aliviando así el sufrimiento y la desdicha. Shariputra, la forma no es otra cosa que vacío, el vacío no es otra cosa que forma. La forma es exactamente vacío, el vacío es exactamente forma. Lo mismo es cierto de la sensación, la percepción, las formaciones mentales, y la conciencia. Shariputra, todos los dharmas son formas del vacío; no aparecen ni desaparecen, no son puros ni impuros, no crecen ni decrecen. Así, en el vacío no hay forma, ni sensación, ni percepción, ni formaciones mentales, ni conciencia. No hay ojo, ni oreja, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay color, ni sonido, ni olfato, ni gusto, ni tacto, ni objeto de la mente; no hay reino de la vista y así con todo hasta llegar al no reino de la conciencia. No hay ignorancia, ni tampoco fin de la ignorancia; no hay vejez ni muerte, ni tampoco fin de la vejez y la muerte. No hay sufrimiento, ni origen del sufrimiento, ni extinción, ni camino; no hay sabiduría y tampoco hay logro. Sin nada que lograr, el Bodhisattva depende de Prajña Paramita y entonces la mente no es un obstáculo; sin obstáculos no existen los miedos. Más allá de todas las visiones retorcidas uno habita en el Nirvana. Todos los Buddhas pasados, presentes y futuros dependen de Prajña Paramita y debido a esto logran Anuttara Samyak Sambodhi. Por lo tanto, hay que saber que Prajña Paramita es el gran mantra trascendente, el gran mantra radiante, el mantra insuperable, el mantra incomparable, capaz de aliviar todo sufrimiento y es verdadero, no falso. Entonces proclama el mantra Prajña Paramita, el mantra que dice:

“Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha!”



## **Maka Hannya Haramitta Shin Gyo**

Kan ji zai bo satsu gyo jin han nya ha ra mit ta ji sho ken go on  
kai ku do is sai 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 zes 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 tok ko bo dai sat  
ta e han nya ha ra mit ta ko shin mu ke ge mu ke ge ko mu u ku  
fu on ri is sai ten do mu so ku gyo ne han san ze sho Butsu e han  
nya ha ra mit ta ko toku a noku ta ra san myaku san bo dai ko chi  
han nya ha ra mi ta ze dai jin shu ze dai myo shu ze mu jo shu ze  
mu to do shu no jo is sai ku shin jitsu fu ko ko setsu han nya ha  
ra mit ta shu soku setsu shu watsu gya te gya te ha ra gya te hara  
so gya te bo ji sowa ka han nya shin gyo

## **Shosaimyo Kichijo Darani**

(cantado 3 veces)

No mo san man da, moto nan, oha ra chi koto sha, sono nan to ji to  
en, gya gya, gya ki gya ki, un nun, shifu ra shifu ra, hara shifu ra hara  
shifu ra, chishu sa chishu sa, chi shu ri chi shu ri, sowa ja sowa ja, sen  
chi gya, shiri ei so mo ko.

## **Enmei Jukku Kannon Gyo**

(cantado 7 veces en japonés)

Kan ze on

Na mu Butsu

Yo Butsu u in

Yo Butsu u en

Bup po so en

Jo raku ga jo

Cho nen Kan ze on

Bo nen Kan ze on

Nen nen ju shin ki

Nen nen fu ri shin

## **Enmei Jukku Kannon Gyo**

(cantado 7 veces en español)

Escuchando el lamento del mundo

Tomo refugio en Buddha

¡Todo es Buddha!

¡Todo!

Despierta a Buddha

Buddha, Dharma, Sangha

Eterno, feliz, verdadero, puro.

Todo el día, escuchando el llamado del mundo.

Toda la noche, escuchando el llamado del mundo.

¡Este instante surge de la Mente!

¡Este instante es en sí la Mente!

## **Himno a la Perfección de la Sabiduría**

Homenaje a la Perfección de la Sabiduría: preciosa, sagrada.

La Perfección de la Sabiduría ilumina.

Pura, nada en el mundo puede profanarla.

Ella es el origen de la luz

y para todos en el mundo triple disipa la oscuridad.

Inmejorables son sus obras.

Ella devuelve la luz para abandonar todo el temor y la angustia;

dispersa la penumbra y la oscuridad de lo ilusorio

(lo irreal, lo ficticio).

Ella misma es un órgano de la Visión.

Tiene un claro conocimiento

de la esencia de todos los dharmas,

porque no se aparta de ellos.

La Perfección de la Sabiduría de los Buddhas

pone en marcha la rueda del Dharma.

## **La Armonía entre lo Diferente y lo Igual**

por Sekito Kisen

La mente del gran sabio de la India  
se transmite íntimamente del Oeste al Este.  
Mientras que las facultades humanas son inteligentes o torpes,  
en la vía no hay patriarcas del Norte ni patriarcas del Sur.  
La fuente espiritual brilla claramente en la luz,  
los afluentes fluyen en la oscuridad.  
Apegarse a los fenómenos es una ilusión,  
aceptar la identidad no es la iluminación.  
Los objetos de los sentidos  
interactúan y al mismo tiempo no interactúan.  
La interacción produce implicación.  
Y, sin embargo, cada fenómeno se mantiene en su propio lugar.  
Las imágenes varían en calidad y forma,  
los sonidos pueden ser placenteros o desagradables.  
Las palabras refinadas y las comunes no se diferencian en la oscuridad, las  
frases claras y las oscuras se distinguen en la luz.  
Los cuatro elementos regresan a su naturaleza  
al igual que un niño regresa a su madre.  
El fuego calienta, el viento mueve,  
el agua moja, la tierra es sólida.  
Ojos e imágenes, oídos y sonidos,  
nariz y olores, lengua y sabores.  
Todos los fenómenos dependen de estas raíces,  
son como las hojas de un árbol.  
El tronco y las ramas comparten la misma esencia,  
el venerado y el vulgar se expresan a su propia manera.

En la luz hay oscuridad,  
pero no la veas sólo como oscuridad;  
en la oscuridad hay luz,  
pero no la veas sólo como luz.

La luz y la oscuridad se oponen la una a la otra,  
como el pie derecho y el izquierdo al caminar.

Cada uno de la miríada de fenómenos tiene su propio mérito,  
expresado de acuerdo con su función y lugar.

Los fenómenos existen como una caja se ajusta a la tapa;  
este principio es como dos flechas encontrándose  
en pleno vuelo.

Al oír estas palabras, debes comprender su significado;  
no establezcas tus propias normas.

Si no eres capaz de comprender la vía que tienes delante,  
¿cómo puedes reconocerla al caminar por ella?

La práctica nada tiene que ver con lejos o cerca,  
pero si te confundes, montañas y ríos obstruirán tu paso.

A ustedes que estudian el misterio, les apremio respetuosamente: no pasen  
los días y las noches en vano.

## **El Samadhi del Espejo Precioso** **(Hokyo Zammai)**

por Dongshan Liangjie

El dharma de la talidad es íntimamente transmitido por buddhas, ancestros y ancestras. Ahora tú lo tienes; presévalo bien. Un cuenco de plata lleno de nieve, una garza escondida en la luna. Tomados como similares, no son lo mismo: sin distinguirlos, sus lugares son conocidos. El significado no reside en las palabras, pero en un momento clave se manifiesta. Muévete y estás atrapado, falla y caes en la duda y la vacilación. Darse la vuelta y tocar, ambos están equivocados, pues es como una gran bola de fuego. Retratarlo simplemente en una forma literaria es mancharlo con corrupciones. En la profunda oscuridad de la noche está perfectamente claro; en la luz del amanecer permanece escondido. Es un norma para todas las cosas; su uso elimina todo sufrimiento. Aunque no es construido, no está más allá de las palabras. Así como sucede frente a un espejo; forma y reflejo se contemplan mutuamente. Tú no lo eres, pero en verdad eso es tú. Como un niño recién nacido, está completamente dotado con cinco aspectos. Sin ir, sin venir, sin surgir, sin residir; “Baba wawa” - ¿se dice algo o no? En el fondo no se dice nada, pues las palabras aún carecen de sentido. En el hexagrama “doble fuego”, interactúan la diferencia y la igualdad, al apilarlas son tres; las permutaciones se convierten en cinco. Como el sabor de la hierba de cinco sabores, como el vajra de cinco puntas. Maravillosamente abrazado dentro de lo real, ritmo y canción se comienzan juntos. Penetra la fuente y recorre los senderos, abraza el territorio y aprecia las carreteras. Harías bien respetando esto; no lo menosprecies. Su naturaleza es inconcebible, no es un asunto de engaño o iluminación. Dentro de las causas y las condiciones, tiempo y estación, es sereno e iluminador. Tan diminuto que penetra donde no hay espacio, tan vasto que trasciende



toda dimensión. Una desviación del grosor de un pelo, y estás fuera de sintonía. Ahora hay repentino y gradual, en él que enseñanzas y métodos surgen. Con las enseñanzas y métodos distinguidos, cada una tiene su norma. Ya sean las enseñanzas y métodos dominados o no, la realidad constantemente fluye. Fuera calmado y dentro temblando, como un potro atado o una rata atemorizada. Los sabios antiguos se compadecieron de ellos y les ofrecieron el Dharma. Pero llevada por sus visiones distorsionadas, la gente toma negro por blanco. Cuando se detienen los pensamientos distorsionados, la mente concuerda de manera natural. Si quieres seguir el camino antiguo, contempla los sabios del pasado. Uno al borde de alcanzar el camino de buddha sostuvo la mirada en un árbol durante diez kalpas. Como un tigre herido en la batalla, como un caballo viejo y canoso. Para la gente tosca, hay pedestales enjovados y brocados de seda. Para la gente lúcida hay gatos y bueyes blancos. Con su habilidad de arquero, Yi dio en el blanco a cien pasos. Pero dos puntas de flecha encontrándose en pleno vuelo, ¿cómo podría ser un asunto de la mera destreza? El hombre de madera comienza a cantar, la mujer de piedra se levanta a bailar. No se alcanza mediante sentimientos o conciencia. ¿Cómo se podría involucrar el razonamiento? Los ministros sirven a sus señores, los niños obedecen a sus padres. No obedecer no es filial. Fallar al servir es impropio. Con práctica oculta, funcionando en secreto, como un loco, como un idiota. Simplemente continúa de esta manera se le denomina el anfitrión dentro del anfitrión.

## **Canción de la Ermita con Techo de Pasto** **(Soanka)**

por Shitou Xiqian

He construido una choza de pasto, donde no hay nada de valor.  
Después de comer, descanso y disfruto de una siesta.  
Cuando la cabaña quedó lista, maleza fresca apareció.  
Ahora que es habitada la cubre la maleza.  
Él que vive ahí en la choza vive en calma,  
Sin apego al interior o al exterior o en medio.  
En los lugares donde la gente mundana habita, él ya no.  
En los reinos que la gente mundana prefiere él ya no.  
Aunque la choza es pequeña incluye el mundo entero.  
En tres metros cuadrados una persona de años ilumina formas y su naturaleza.  
Un Bodhisattva Mahayana confía, sin lugar a dudas.  
Lo mediano o lo inferior no pueden ayudar a descubrir  
¿Desaparecerá esta cabaña o no?  
Desaparezca o no el maestro original está presente,  
No mora el sur o el norte, el este o el oeste.  
Firmemente asentado en la quietud no puede ser superado.  
Una ventana resplandece bajo los verdes pinos  
Palacios de jade o torres bermellón no pueden compararse con esto.  
Sólo sentándose con la cabeza bajo techo todas las cosas se calman.  
Aun así, este monje en la montaña no comprende del todo.

Viviendo así esta persona no se afana en obtener la libertad.

Quién podría enorgullecerse de arreglar asientos tratando de halagar a los invitados?

Gira la luz para que ilumine hacia adentro y luego sólo regresa

La fuente vasta, inconcebible no puede enfrentarse o dejarse de lado.

Encuentra a los maestros de antaño, conoce sus enseñanzas.

Ata el pasto para construir una choza y no te des por vencido.

Deja pasar cientos de años y cede por completo.

Abre tus manos y camina inocente.

Miles de palabras, miríadas de interpretaciones son sólo para liberarte de las obstrucciones.

Si quieres conocer a aquel inmortal en la cabaña,

No te separes, aquí y ahora, de este costal de piel.

## **El Voto del Bodhisattva**

por Torei Enji

Cuando yo, un estudiante del Dharma, observo la forma real del Universo, todo es la siempre presente manifestación de la misteriosa Verdad del Tathágata. En cada cosa, cada momento, cada lugar, nada puede ser que no sea la revelación maravillosa de su luz radiante. Esta realización hizo a nuestros maestros fundadores y a los sabios guías del Zen extender un afectuoso cuidado, con un corazón reverente, a pájaros, animales, y en verdad a todo ser. Esta realización nos enseña que nuestra diaria comida, bebida, ropas y protección de la vida, son la cálida sangre y carne, de la compasiva manifestación de Buddha. ¿Quién puede no estar pleno de gratitud y respeto a todo ser y cada cosa, y a todo ser humano? Aunque alguien actúe fuera de lugar, se compasivo y cálido. Si por algo se vuelve en contra nuestra, se convierte en feroz enemigo, y nos persigue y abusa, inclinándonos en gassho, expresemos humilde lenguaje, en el sentimiento reverente de que es el Avatar Compasivo de Buddha, que usa hábiles medios para liberarnos del karma de los errores, que ha sido producido y acumulado sobre nosotros por nuestra propia ilusión y apego egoísta a lo largo de incontables ciclos de kalpas. Y así entonces, en cada destello súbito de pensamiento crecerá una flor de loto; y en cada flor se revelará un Buddha. Estos Buddhas glorificarán a Sukhavati, la Tierra Pura, en todo momento y en todo lugar. Extendamos esta Mente sobre todos los seres, para que juntos, nosotros y el mundo, alcancemos la madurez en la Sabiduría de Buddha.

## **Una Vida Pacífica**

por Katagiri Roshi

Al escuchar que es imposible uno piensa con desesperación: "¿Es cierto?"

Al escuchar que sí es posible, uno piensa con ánimo: "¡Claro que sí!"

Pero cualquiera de ellas que sea elegida, no encaja completamente en el corazón.

Si me pregunto: "¿Cuál es la cosa que no encaja?" No sé que es. Pero mi corazón sabe de alguna manera. Siento un deseo irresistible por saber.

¡Qué misterio es ser humano!

En cuanto a este misterio:

Clarificar,

Saber como vivir,

Saber como andar con la gente,

Demostrar y enseñar,

Esto es el Buddha.

Desde mis ojos humanos, siento que es realmente imposible llegar a ser un Buddha. Pero cuando este "yo" mira lo que hace un Buddha:

Este yo jura practicar, jura aspirar, jura ser resuelto.

Y este yo, me dice: "¡Sí, lo haré!"

Solamente practica aquí y ahora, y logra la continuidad sin fin, por siempre.

Esto es vivir dentro del voto.

Aquí se encuentra la vida pacífica.

## **Fukanzazengi: Recomendando el Zazen a Todas las Personas**

por el Maestro Zen Dogen

El camino esencial fluye por doquier: ¿cómo podría requerir de la práctica\* o de la iluminación\*? La enseñanza esencial está a nuestra completa disposición; ¿por qué habría de ser necesario realizar algún esfuerzo? Más aún, el espejo entero está libre de toda mancha; ¿por qué molestarse en efectuar los pasos para pulirlo? Nada se halla separado de este preciso lugar; ¿para qué marcharse lejos?

Y, sin embargo, si yerras el blanco incluso por la mínima diferencia del grosor de un cabello, estás tan lejos de ello como el cielo de la tierra. Si ocurre la más mínima discriminación, te quedarás perdido en la confusión. Puedes sentirte orgulloso de tu entendimiento y tener conciencia en abundancia, o bien puedes haber adquirido notoria sabiduría y haber alcanzado el camino al aclarar la mente. No obstante, incluso si tus aspiraciones son altas, si buscas por ahí y obtienes apenas un atisbo de entendimiento, aún puede faltarte el camino vital que te permita saltar libre del cuerpo.

Observa el ejemplo de Buddha Shakyamuni\* en Jeta Grove\*, quien practicó sentado y erguido durante seis años aun cuando había sido dotado con la sabiduría intrínseca. Todavía se rememora al maestro Bodhidharma\* del templo de Shaolin, quien se sentó de cara a la pared durante nueve años, pese a que ya había recibido el sello mental\*. Los antiguos sabios eran así; ¿quién, hoy en día, no necesita practicar como lo hicieron ellos?

Deja de buscar frases y cazar palabras. Toma el paso hacia atrás y enciende la luz que ilumina hacia adentro\*. Tu mente-cuerpo se caerá por su propio peso\* y aparecerá tu rostro original\*. Si tan sólo esto\* es lo que quieres alcanzar, de inmediato pon en práctica tan sólo esto.

Para el zazen es adecuada una habitación silenciosa. Come y bebe con moderación. Suelta todas tus preocupaciones y permite que la multitud de cosas descanse. No pienses ni bien ni mal. No juzgues ni para bien ni para

mal. Detén cualquier esfuerzo consciente y cualquier introspección analítica. No trates de convertirte en un Buddha\*. ¿Cómo podría un Buddha estar limitado a sentarse o a no sentarse?

En un lugar apropiado para sentarse, dispón de un tapete grueso y coloca un cojín redondo encima. Siéntate ya sea en la postura de medio loto\* o loto completo\*. Para la postura de loto completo, primero coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo, y luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Para la postura de medio loto, coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Aflójate la ropa y el cinturón y acomódalos con pulcritud. Luego coloca tu mano derecha con la palma hacia arriba sobre el pie izquierdo, y la mano izquierda sobre la mano derecha, con las puntas de los pulgares ligeramente tocándose.

Siéntate con la espalda recta sin ladearte ni hacia la izquierda ni hacia la derecha y sin inclinarte ni hacia delante ni hacia atrás. Las orejas deben estar alineadas con los hombros y la nariz debe estar alineada con el ombligo. Apoya la lengua contra el paladar, con los labios cerrados y juntando los dientes. Mantén los ojos abiertos y respira suavemente por la nariz.

Toda vez que hayas acomodado tu cuerpo de esta manera, toma aire y exhala por completo, luego balancea tu cuerpo a la izquierda y a la derecha. Ahora siéntate con resuelta determinación y piensa en no-pensar. ¿Cómo pensar en no-pensar? Más allá de pensar\*. Tal es el arte esencial del zazen.

El zazen al que me refiero no es aprender meditación. Simplemente es la puerta del dharma\* del gozo y la tranquilidad. Es la práctica-realización\* de la iluminación completa. Cobra conciencia del punto fundamental\* libre de los lazos de redes y trampas\*. Una vez que lo experimentas, eres como un dragón nadando en el agua o un tigre reposando en las montañas. Sábetete que el verdadero dharma emerge de sí mismo, removiendo cualquier obstáculo o distracción.

Después de sentarte, mueve tu cuerpo lentamente y ponte de pie sereno, sin ninguna prisa. Entendemos gracias al pasado que trascender la dicotomía entre lo ordinario y lo sagrado, donde sentarse y pararse son

actos que se realizan sin esfuerzo y sin límites, depende únicamente del poder del zazen.

Más aún, el traer hacia adelante el punto de transformación\* fundamental al levantar un dedo, una vara, una aguja o un mazo, o precipitar la comprensión con el movimiento rápido de un puño, un bastón o un grito no puede ser entendido por el pensamiento discriminatorio. ¿Cómo puede ser entendido mediante el uso de poderes sobrenaturales\*? El zazen es una presencia asombrosa más allá de la forma y la descripción. ¿Cómo podría el camino no estar antes de la concepción?

Así pues, que no te preocupe saber quién es sabio y quién es tonto. No discrimines entre el listo y el estúpido. Practicar con todo el corazón es el verdadero seguimiento del camino. La práctica-realización no puede profanarse, y no es especial. Es un asunto para todos los días.

Ahora, en este mundo humano y en otras esferas, en la India y en China, los ancestros búdicos\* invariablemente han mantenido el sello búdico\* y han sostenido la enseñanza de la práctica del zazen inmersos en una firme determinación. Aunque puedan variar las circunstancias de mil y un modos, tan sólo practica el zazen, y entrégate por completo a la comprensión del camino. ¿Por qué desechar la base de tu propia casa para sentarte y vagar inútilmente entre el polvo de tierras remotas? Toda vez que das un paso en falso, te separas del camino.

Habiendo recibido una vida humana, no desperdicies el momento que transcurre. Si ya abrazaste el camino de Buddha, ¿por qué contentarte con las chispas de un pedernal? Después de todo, la forma es como una gota de rocío sobre el pasto, la vida es como un rayo: transitoria e ilusoria, desaparece en un instante.

Honorables practicantes del camino: no busquen a tientas el elefante ni duden del verdadero dragón\*. Sigán el camino inmediato y directo. Veneren la mente que esforzándose sin esfuerzo va más allá del estudio y sobrepasa toda acción. Experimenten la iluminación de los Buddhas y reciban correctamente el samadhi\* de los ancestros. Practiquen el ser así\* asiduamente y serán así. El tesoro se abrirá para ustedes de forma natural a fin de que lo usen como quieran.



## Genjo Koan: Actualizando el Punto Fundamental

por el Maestro Zen Dogen

Como todos los dharmas son Buddhadharmas, hay engaño e iluminación, práctica, vida y muerte, Buddhas y seres sintientes. Como la multitud de cosas existen sin yo, entonces no hay engaño, ni iluminación, ni Buddhas, ni seres sintientes, ni vida ni muerte. El camino de Buddha salta simple y claramente, entre lo múltiple y lo Uno, por ello existen vida y muerte, engaño e iluminación, seres sintientes y Buddhas. Aun en el apego las flores caen, y en la aversión, la mala hierba crece.

Cargar el yo hacia adelante y experimentar miríadas de cosas es engaño. Que miríadas de cosas avancen hacia adelante y se completen así mismas es despertar. Aquéllos que se dan cuenta del engaño son Buddhas; aquéllos que se engañan acerca de la iluminación son seres sintientes. Además, hay quienes continúan dándose cuenta más allá de la realización, quienes van de un desengaño a otro. Cuando los Buddhas son verdaderamente Buddhas, ellos no forzosamente reconocen que son Buddhas. Aun así hay Buddhas realizando Buddhas. Cuando ves formas o escuchas sonidos, ocupando cuerpo y mente por completo, aprehendes las cosas directamente. A diferencia de los objetos y sus reflejos en el espejo, a diferencia de la luna y su reflejo en el agua; cuando un lado está iluminado, el otro lado está oscurecido.

Estudiar el Camino de Buddha es estudiarse a sí mismo. Estudiarse a sí mismo es olvidarse de sí mismo. Olvidarse de sí mismo es ser actualizado por la multitud de cosas. Cuando la multitud de cosas se actualiza por sí misma, tu cuerpo y tu mente, así como el cuerpo y la mente de todos, desaparecen. No queda rastro de iluminación, y este no-rastro continua sin fin. Cuando al principio buscas el dharma, imaginas que estás muy lejos de su entorno, pero el dharma ya se ha transmitido correctamente; eres inmediatamente tu yo original. Cuando viajas en un barco y miras la orilla a lo mejor supones que la orilla se mueve. Pero, si mantienes tus ojos atentamente en el barco, puedes ver que el barco se mueve. Esto es similar

si examinas las miríadas de objetos con un cuerpo y mente confundidos, a lo mejor asumes que tu cuerpo y mente son permanentes. Cuando practicas íntimamente y regresas a donde perteneces estará claro que nada absolutamente tiene un yo inalterable.

La leña se vuelve ceniza y no se convierte en leña otra vez. Aun así no debes suponer que la ceniza es futuro y la leña pasado. Debes entender que la leña está sujeta a su estado de leña, que incluye por completo pasado y futuro y es independiente del pasado o el futuro. La ceniza está sujeta a su estado de ceniza, que incluye íntegramente futuro y pasado. Así como la leña no se vuelve leña después de ser ceniza, tú no regresas al nacimiento después de la muerte. Según lo establecido en el Buddhadharma, la vida no se convierte en la muerte. En concordancia con esto, la vida se entiende como no-vida. Es una enseñanza inquebrantable en el discurso del Buddha que la muerte no se convierte en nacimiento. De acuerdo a esto, la muerte se entiende como no-muerte. La vida es, aquí y ahora, una expresión en sí misma. Muerte es, aquí y ahora, una expresión en sí misma. Son como el invierno y la primavera. No llamas invierno al principio de la primavera, no le dices verano al final de la primavera.

La iluminación es como la luna que se refleja en el agua. La luna no se moja ni el agua se rompe. Aunque su luz es extensa y enorme, la luna se refleja hasta en un charco de una pulgada de profundo. Toda la luna y todo el cielo se reflejan en gotas de rocío en el pasto, o hasta en una sola gota de agua. La iluminación no te divide, así como la luna no rompe el agua. No puedes esconder la iluminación, así como una gota de agua no esconde la luna en el cielo. La profundidad de la gota es la altura de la luna. Cada reflejo, largo o corto en duración, manifiesta la vastedad de una gota de rocío y da cuenta de la luz ilimitada de la luna en el cielo.

Cuando el dharma no llena cuerpo-y-mente, crees que es suficiente. Cuando el dharma llena tu cuerpo-y-mente, comprendes que algo aún hace falta. Por ejemplo, cuando navegas en un barco hacia el océano abierto, donde no hay tierra que se vislumbre y miras en las cuatro direcciones, el mar se ve redondo y no se ve de otra forma. Pero el océano no es ni redondo ni cuadrado, sus rasgos son de variedades infinitas. Es como un palacio, como una joya. Sólo aparece circular hasta donde alcanzas a mirar en ese momento. Todo es como esto. Aunque hay mucho que reconocer en

el polvoso mundo y el mundo más allá de lo condicionado, tú ves y entiendes sólo aquello que el ojo de la práctica puede abarcar. Para poder apreciar las miríadas de cosas, debes distinguir que, redondos o cuadrados, los rasgos de océanos y montañas son de una variedad infinita, y mundos completos existen dentro de ellos. Es así, no sólo a tu alrededor, sino también directamente bajo tus pies o en una gota de agua.

Un pez nada en el océano, y no importa cuán lejos nade, el agua es ilimitada. Un ave vuela en el cielo, y no importa cuánto vuele, el aire es ilimitado. Como sea, el pez o el ave nunca han dejado su elemento. Cuando su hacer es extenso, su campo es extenso. Cuando su necesidad es insignificante su campo es insignificante. De esta manera, cada uno de ellos cubre totalmente su propia gama de acción y cada uno experimenta su plano de la existencia. Si el ave abandona el aire, morirá en seguida. Si el pez abandona el agua, morirá en seguida. Sabe, pues, que el agua es vida, el aire es vida. El ave es vida y el pez es vida. Vida es el ave y vida es el pez. Es posible ilustrar esto con más analogías. Práctica, iluminación y gente son así.

Ahora bien, si un ave o un pez tratan de llegar al límite de su elemento antes de moverse en él, esta ave o este pez no hallarán su camino ni su sitio. Cuando tú encuentras tu sitio donde estás, la práctica ocurre, actualizando el punto fundamental. Cuando encuentras tu camino en este momento, la práctica ocurre al actualizar el punto fundamental; porque el lugar como el camino no son grandes ni pequeños, ni tuyos ni de otros. El lugar y el camino no vienen del pasado y no están exactamente surgiendo ahora. Así entonces, en la práctica de la iluminación del camino del Buddha, atender plenamente una sola cosa es experimentarse en ella, realizar una práctica es la práctica entera. El lugar está aquí; aquí se despliega El Camino.

La frontera de la realización no es diferente, porque la realización viene, simultáneamente, con el dominio del Buddhadharma. No supongas que lo que comprendes se vuelve tu conocimiento y es parte de tu conciencia. Aunque inmediatamente actualizado, lo inconcebible puede no ser del todo evidente. Su apariencia está más allá de tus conocimientos.

El maestro Pao-ch'e de Ma-ku shan se abanicaba. Un monje se le acercó y le preguntó: "Maestro, la naturaleza del viento es permanente y no hay lugar a donde no llegue. Entonces, ¿por qué te abanicas?" El maestro le contestó: "Aunque entiendes que la naturaleza del viento es permanente, no entiendes el significado de que el viento llega a todos lados." El monje preguntó: "¿Cuál es el significado de que el viento llegue a todos lados?" El maestro continuó abanicándose. El monje hizo una profunda reverencia. La actualización del Buddhadharma, el camino vital de su correcta transmisión es como esto; si dices que no necesitas abanicarte porque la naturaleza del viento es permanente y puedes tener viento sin abanicarte, no entenderás la permanencia o la naturaleza del viento. La naturaleza del viento es permanente, por eso, el viento de la casa del Buddha atrae el oro de la tierra y hace fragante la crema del largo río.

Escrito en pleno otoño, el primer año de Tempuku (1233), y entregado a mi estudiante laico Koshu de la isla de Kyushu. Enmendado en el cuarto año de Kencho (1252).

## **Metta Sutta**

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 contenta 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 aun 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 o un padre con su propia vida  
protege a su única(o) hija(o), 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.  
De pie o caminando, sentado o acostado,  
durante todas las horas que uno esté despierto,  
uno debería cultivar el camino con gratitud.  
Sin aferrarse a concepciones fijas,  
dotado de visión penetrante,  
liberado del apetito de los sentidos,  
aquel que realice el camino  
será liberado de la dualidad del nacimiento y la muerte.

## Nombres de los Buddhas y Ancestros

Bibashi Butsu Daiosho Shiki Butsu Daiosho Bishafu Butsu Daiosho Kurusōn Butsu Daiosho Kunagōnmuni Butsu Daiosho Kashō Butsu Daiosho Shakamuni Butsu Daiosho Makakashō Daiosho Anānda Daiosho Shōnawashu Daiosho Ubakikuta Daiosho Dāitaka Daiosho Mishaka Daiosho Vashumitsu Daiosho Butsudanāndāi Daiosho Fudamītta Daiosho Barishiba Daiosho Funayasha Daiosho Anabotēi Daiosho Kabimara Daiosho Nagyaharajuna Daiosho Kanadāiba Daiosho Ragorata Daiosho Sōgyanāndāi Daiosho Kayashata Daiosho Kumorata Daiosho Shayata Daiosho Vashubānzu Daiosho Manura Daiosho Kakurokuna Daiosho Shishibodāi Daiosho Bashashita Daiosho Funyomītta Daiosho Hānnyatara Daiosho Bodāidaruma Daiosho Tāiso Eka Daiosho Kānchi Sōsān Daiosho Dāi-I Dōshīn Daiosho Dāimān Kōnīn Daiosho Dāikān Enō Daiosho Sēigēn Gyōshi Daiosho Sekitō Kisēn Daiosho Yakusān Igēn Daiosho Ūngān Dōnjō Daiosho Tōzān Ryokai Daiosho Ūngodōyō Daiosho Dōān Dōhi Daiosho Dōān Kānshi Daiosho Ryozān Ēnkān Daiosho Tāiyō Kyōgēn Daiosho Tōsu Gisēi Daiosho Fuyō Dōkāi Daiosho Tānka Shijūn Daiosho Chōro Sēiryō Daiosho Tēndō Sōgaku Daiosho Sēcchō Chikān Daiosho Tēndō Nyōjō Daiosho Ēihēi Dōgēn Daiosho Koūn Ejō Daiosho Tēttsū Gikāi Daiosho Kēizān Jōkīn Daiosho Gasān Jōseki Daiosho Tāigēn Sōshīn Daiosho Bāizān Mōmpōn Daiosho Jōchū Tēngīn Daiosho Shīngān Dōkū Daiosho Sēnsō Esāi Daiosho Iyoku Chōyū Daiosho Mugāi Kēigōn Daiosho Nēnshitsu Yokaku Daiosho Sēssō Hōseki Daiosho Tāiēi Zeshō Daiosho Nāmpo Gēntaku Daiosho Zōdēn Yokō Daiosho Tēnyū Sōēn Daiosho Kēn'ān Jūnsa Daiosho Chōkoku Koēn Daiosho Sēnshū Dōnko Daiosho Fudēn Gēntotsu Daiosho Dāishūn Kān'yu Daiosho Tēnrīn Kānshū Daiosho Sēssān Tetsuzēn Daiosho Fuzān Shūnki Daiosho Jīssān Mokūin Daiosho Sēngān Bōnryū Daiosho Dāiki Kyōkān Daiosho Ēnjō Gikān Daiosho Shōūn Hōzui Daiosho Shizān Tokuchu Daiosho Nānsō Shīnshu Daiosho Kānkāi Tokuōn Daiosho Kosēn Bāidō Daiosho Gyakushitsu Sojūn Daiosho Butsumōn Sogaku Daiosho Gyokujūn So-ōn Daiosho Shōgaku Shūnryū Daiosho

## **Nombres de las Ancestras Mujeres**

Acharya Mahapajapati Acharya Mitta Acharya Yasodhara Acharya Tissa  
Acharya Sujata Acharya Sundari-nanda Acharya Vaddhesi Acharya  
Patachara Acharya Visakha Acharya Singalaka-mata Acharya Khema  
Acharya Uppalavanna Acharya Samavati Acharya Uttara Acharya  
Chanda Acharya Uttama Acharya Bhadda Kundalakesa Acharya  
Nanduttara Acharya Dantika Acharya Sakula Acharya Siha Acharya  
Dhammadinna Acharya Kisagotami Acharya Ubbiri Acharya Isidasi  
Acharya Bhadda Kapilani Acharya Mutta Acharya Sumana Acharya  
Dhamma Acharya Chitta Acharya Anopama Acharya Sukka Acharya  
Sama Acharya Utpalavarna Acharya Shrimala Devi Acharya Congchi  
Acharya Lingzhao Acharya Moshan Liaoran Acharya Liu Tiemo  
Acharya Miaoxin Acharya Daoshen Acharya Shiji Acharya Zhi'an  
Acharya Huiguang Acharya Kongshi Daoren Acharya Yu Daopo  
Acharya Huiwen Acharya Fadeng Acharya Wenzhao Acharya Miaodao  
Acharya Zhitong Acharya Zenshin Acharya Zenzo Acharya Ezen  
Acharya Ryonen Acharya Egi Acharya Shogaku Acharya Ekan Acharya  
Shōzen Acharya Mokufu Sonin Acharya Myosho Enkan Acharya Ekyu  
Acharya Eshun Acharya Soshin Acharya Soitsu Acharya Chiyono

## **Eko universal (para después del servicio)**

Ojalá despertemos la compasión de Buddha  
y su sabiduría luminosa como un espejo.  
Habiendo cantado con plena consciencia el ...  
Dedicamos su mérito y virtud a

Nuestro gran maestro original Shakyamuni Buddha  
Nuestra primer ancestra Maha Prayápati  
Nuestro primer ancestro en China Bodhidharma  
Nuestro primer ancestro en Japón Eihei Dogen  
Nuestro primer ancestro en occidente  
Shogaku Shunryu Dai-Osho  
Nuestras ancestras conocidas y no conocidas  
cuya practica brillante nos guía hasta este día  
Y al bodhisattva de la sabiduría perfecta Manjushri.

Con gratitud ofrecemos esta virtud a todos los seres.

Todos los buddhas a través del espacio y el tiempo  
Todos los seres honorables, Bodhisattva-Mahasattvas  
Sabiduría más allá de la sabiduría  
Maha Praña Paramita

## **O la dedicatoria universal alternativa:**

JI HO SAN SHI I SHI FU  
SHI SON BU SA MO KO SA  
MO KO HO JA HO RO MI



## **Eko General (1)**

Ojalá despertemos la compasión de Buddha  
y su sabiduría luminosa como un espejo.  
Habiendo cantado ...  
Dedicamos su mérito y virtud a

Las y los grandes maestros que nos han transmitido la llama a través  
de las generaciones. Que nuestra vida muestre su compasión  
mientras caminamos en el sendero de Buddha ...

Todos los buddhas a través del espacio y el tiempo  
Todos los seres honorables, Bodhisattva-Mahasattvas  
Sabiduría más allá de la sabiduría  
Maha Praña Paramita

## **Eko General (2)**

Con plena consciencia hemos cantado el ...  
Dedicamos la energía positiva de este cantar a

Todos los grandes benefactores del Mundo  
Todos los miembros y benefactores de Montaña Despierta  
Y a todos los seres sintientes

Que estas tierras gocen de paz y estén libres de calamidad  
Que la Gran Tierra, el agua y el aire, la gente, animales, y plantas  
estén libres de sufrimiento y de las causas del sufrimiento  
Y que podamos practicar con alegría junto con todos los seres ...

Todos los buddhas a través del espacio y el tiempo  
Todos los seres honorables, Bodhisattva-Mahasattvas  
Sabiduría más allá de la sabiduría  
Maha Praña Paramita

## **Eko para el servicio de la tarde**

Ojalá despertemos la compasión de Buddha  
y su sabiduría luminosa como una joya.  
Habiendo cantado ...  
Dedicamos su mérito y virtud a

Los que carecen de techo y vestido  
Los que sufren de hambre  
Las víctimas de la violencia  
Los que sufren de enfermedades, pérdidas y tragedias  
Y los que añoran una mejor vida y el fin del sufrimiento

Que todos juntos realicemos la verdad del Camino del Buddha

Todos los buddhas a través del espacio y el tiempo  
Todos los seres honorables, Bodhisattva-Mahasattvas  
Sabiduría más allá de la sabiduría  
Maha Praña Paramita

## **ANTES DE UNA PLÁTICA DE DHARMA**

Un perfecto, no superado y penetrante Dharma

Raramente se encuentra

Aun en cien mil millones de kalpas

Teniéndolo para ver y escuchar

Recordar y aceptar

Hago el voto de probar la verdad

de las palabras del Tathágata.

## **DESPUES DE UNA PLÁTICA DE DHARMA**

Que nuestra intención se extienda igualmente a cada ser y lugar

Con el mérito verdadero del Camino de Buddha

Los seres son innumerables, nuestro voto es liberarlos.

Los engaños son inagotables, nuestro voto es terminarlos.

Las puertas del Dharma son ilimitadas,

nuestro voto es entrar por ellas.

El Camino de Buddha es inconcebible,

nuestro voto es manifestarlo.

## **Los Cuatro Grandes Votos**

Los seres son innumerables,  
nuestro voto es liberarlos.

Los engaños son inagotables,  
nuestro voto es terminarlos.

Las puertas del Dharma son ilimitadas,  
nuestro voto es entrar por ellas.

El Camino de Buddha es inconcebible,  
nuestro voto es manifestarlo.

## **Dai Hi Shin Dharani**

Namu kara tan no tora ya ya namu ori ya boryo ki chi shifu ra ya fuji sato bo ya moko sato bo ya mo ko kya runi kya ya en sa hara ha ei shu tan no ton sha namu shiki ri toi mo ori ya boryo ki chi shifu ra rin to bo na mu no ra kin ji ki ri mo ko ho do sha mi sa bo o to jo shu ben o shu in sa bo sa to no mo bo gya mo ha te cho to ji to en o bo ryo ki ru gya chi kya rya chi i kiri mo ko fuji sa to sa bo sa bo mo ra mo ra mo ki mo ki ri to in ku ryo ku ryo ke mo to ryo to ryo ho ja ya chi mo ko ho ja ya chi to ra to ra chiri ni shifu ra ya sha ro sha ro mo mo ha mo ra ho chi ri yu ki yu ki shi no shi no ora san fura sha ri ha za ha za fura sha ya ku ryo ku ryo mo ra ku ryo ku ryo ki ri sha ro sha ro shi ri shi ri su ryo su ryo fuji ya fuji ya fudo ya fudo ya mi chiri ya nora kin ji chiri shuni no hoyo mono somo ko shido ya somo ko moko shido ya somo ko shido yu ki shifu ra ya somo ko nora kin ji somo ko mo ra no ra somo ko shira su omo gya ya somo ko sobo moko shido ya somo ko shaki ra oshi do ya somo ko hodo mogya shido ya somo ko nora kin ji ha gyara ya somo ko mo hori shin gyara ya somo ko namu kara tan no tora ya ya namu ori ya boryo ki chi shifu ra ya somo ko shite do modo ra hodo ya so mo ko

## Eko para el Dai Hi Shin Dharani

Ojalá despertemos la compasión de Buddha  
y su sabiduría luminosa como un espejo  
Habiendo cantado con plena consciencia  
El Dharani de la Gran Compasión  
Dedicamos su merito a

El Triple Tesoro que lo permea todo  
Los innumerables maestros sabios en el océano del Despertar  
Todos los benefactores del Mundo  
Todos los practicantes ya fallecidos del Mundo  
Todos los miembros y benefactores de Montaña Despierta  
Y a todos los seres sintientes

Que estas tierras gocen de paz y estén libres de calamidad  
Que la Gran Tierra, el agua y el aire, la gente, animales, y plantas  
estén libres de sufrimiento y de las causas del sufrimiento  
Y que podamos practicar con alegría junto con todos los seres ...

Todos los buddhas a través del espacio y el tiempo  
Todos los seres honorables, Bodhisattva-Mahasattvas  
Sabiduría más allá de la sabiduría  
Maha Praña Paramita

## Eko en memoria de alguien

En el mundo del Dharma no existe el ir y venir.  
No existe el nacimiento ni la muerte.

La luz de Buddha brilla sobre todo, revelando el misterio del sufrimiento y el final del sufrimiento;  
el poder natural de la sanación del corazón.

Hoy hemos ofrecido luz, incienso, todo nuestro cuerpo al hacer reverencia, y hemos recitado el Dharani de la gran compasión esperando que el mérito de estas ofrendas y la unión de nuestra práctica traiga paz y descanso a

Todos los practicantes fallecidos de este lugar,  
las miríadas de seres de los tres mundos,  
y a nuestros queridos amigos

(nombres de las personas)

Esperando que encuentre(n) descanso  
y llegue(n) a entender la forma del viaje de la vida,  
como todos nosotros para siempre poder cumplir con el Camino de Buddha.

Todos los buddhas a través del espacio y el tiempo  
Todos los seres honorables, Bodhisattva-Mahasattvas  
Sabiduría más allá de la sabiduría  
Maha Praña Paramita

## **Eko para una persona enferma**

Ojalá despertemos la compasión de Buddha y su sabiduría luminosa como un espejo.

Habiendo cantado el Enmei Jukku Kannon Gyo

para proteger la vida,

dedicamos su mérito y virtud a

la recuperación completa y bienestar de

(nombre de la persona)

Y a todos los seres sintientes ...

Con agradecimiento ofrecemos esta virtud a todos los seres.

Todos los buddhas a través del espacio y el tiempo

Todos los seres honorables, Bodhisattva-Mahasattvas

Sabiduría más allá de la sabiduría

Maha Praña Paramita



## **Servicio de Bienestar (sin lista de nombres)**

Que todos los seres muestren a través de los tres tesoros su sabiduría luminosa como una joya. Hemos cantado el Enmei Jukku Kannon Gyo para proteger la vida. Dedicamos su mérito y virtud para que todas las enfermedades del cuerpo, de la mente y del espíritu se vayan con la brisa fresca y se sanen.

Con agradecimiento ofrecemos esta virtud a todos los seres ...

Todos los buddhas a través del espacio y el tiempo  
Todos los seres honorables, Bodhisattva-Mahasattvas  
Sabiduría más allá de la sabiduría  
Maha Praña Paramita

## Eko para el Despertar

El sol de Buddha brilla dentro de todo.  
La rueda del Dharma gira y gira.

Nos hemos reunido esta semana (o esta noche, este día, fin de semana, etc.) para celebrar el campo abierto del despertar que contiene todo lo que es y todo lo que ha sido.

Dedicamos el mérito de nuestra práctica, de nuestra meditación sentada, el hacer reverencias, cantar y caminar, y nuestras ofrendas de luz, incienso, flores y comida a ...

Nuestro gran maestro original Shakyamuni Buddha, quién despertó debajo del árbol Bodhi hace dos mil quinientos años.

Que nuestra vida revele su compasión.

Y que nosotros junto con todos los seres encontremos la paz y sanación a través de su camino.

Todos los buddhas a través del espacio y el tiempo  
Todos los seres honorables, Bodhisattva-Mahasattvas  
Sabiduría más allá de la sabiduría  
Maha Praña Paramita

## **Fusatsu: Ceremonia de la Luna Llena**

### **Confesión**

Todo mi antiguo y retorcido Karma  
Desde siempre: la avaricia, el odio y la ignorancia  
Nacido a través del cuerpo, el habla y la mente  
Yo, plenamente, ahora lo acepto  
(3X)

### **Homenaje**

Homenaje a los siete Buddhas antes del Buddha  
Homenaje a Shakamuni Buddha  
Homenaje a Maitreya Buddha  
Homenaje a Manyushri Bodhisattva  
Homenaje a Samantabhadra Bodhisattva  
Homenaje a Avalokiteshvara Bodhisattva  
Homenaje a la sucesión de los ancestros y las ancestras  
(3X)

### **Las Cuatro Grandes Promesas**

Los seres son innumerables, nuestro voto es liberarlos  
La codicia, el odio y la ignorancia son inagotables,  
nuestro voto es soltarlos  
Las entradas al Dharma son ilimitadas, nuestro voto es penetrarlas  
La vía del Buddha es insuperable, nuestro voto es cultivarla  
(3X)

## **Los Tres Refugios**

Yo tomo refugio en Buddha  
Ante toda la existencia  
Sumergiendo cuerpo y mente profundamente en el camino  
Despertando la mente verdadera

Yo tomo refugio en Dharma  
Ante toda la existencia  
Entrando de profundo al mar misericordioso  
Del camino de Buddha

Yo tomo refugio en Sangha  
Ante toda la existencia  
Trayendo armonía a todos  
Libre de estorbos

## **Los Tres Preceptos Puros**

Yo juro abstenerme de acciones que aumenten el sufrimiento  
Yo juro hacer acciones que aumenten la atención plena  
Yo juro vivir para y con todos los seres

## **Los Diez Preceptos de la Mente Clara**

Un discípulo de Buddha cultiva y defiende la vida y no mata

Una discípula de Buddha honra lo que aún no le ha sido dado  
y no roba

Un discípulo de Buddha permanece prudente y respetuoso en relaciones  
íntimas y no tiene una conducta sexual mezquina

Una discípula de Buddha transmite la verdad y no miente

Un discípulo de Buddha pule la claridad y disipa lo ilusorio

y no se intoxica con sustancias, doctrinas o ideas

Una discípula de Buddha habla con cariño y no difama

Un discípulo de Buddha elogia el mérito de otros y no se alaba

Una discípula de Buddha comparte y se entrega libremente  
y no es posesiva de ninguna cosa

Un discípulo de Buddha perdona y cultiva la bondad  
y no alberga malos deseos

Una discípula de Buddha respeta al Buddha, extiende el Dharma  
y nutre la Sangha

**Kokyo :** Hagamos una pausa para reflexionar sobre nuestra práctica desde la última luna llena y para renovar nuestro compromiso de seguir en el camino de los y las Bodhisattvas (pausa ...)

En esta noche (de luna llena) ofrecemos el mérito del camino de los y las Bodhisattvas que rondan a través de todos los sistemas mundiales a la naturaleza no nacida de todos los seres

### **Dedicatoria**

Todos los Buddhas, a través del espacio y el tiempo  
Todos los seres honorables, Bodhisattvas, Mahasattvas  
Sabiduría más allá de la sabiduría  
Maha Praña Paramita