



# SUTRAS Y CANTOS

MONTAÑA DE SILENCIO

# CONTENIDO

PURIFICACIÓN .....	3
REFUGIOS .....	4
SUTRA DEL CORAZÓN DE LA GRAN SABIDURÍA .....	5
HIMNO A LA PERFECTA SABIDURÍA .....	6
DEDICACION DEL MERITO A TODOS LOS BUDAS: .....	6
SUTRA DEL AMOR BONDADOSO (METTA SUTTA) .....	7
MAKA HANNYA HARAMITA SHIN GYO .....	8
SHIGUSEIGANMON.....	8
TRES REFUGIOS EN PALI .....	9
ANTES DE LA CHARLA DEL DHARMA .....	10
DESPUÉS DE LA CHARLA DEL DHARMA.....	10
LOS CUATRO GRANDES VOTOS .....	10
CANTO DE LAS COMIDAS.....	11
Verso de las cinco contemplaciones (después de servir, antes de comer): .....	11
Verso de la ofrenda a los espíritus.....	11
Verso al alzar el cuenco .....	11
FUKANZAZENGI .....	12
RECIBIR Y EMPLEAR POR SÍ MISMO EL SAMADHI.....	15
LA PUERTA DEL DULCE ROCÍO .....	18
ĒIHĒI KŌSO HOTSUGĀNMŌN .....	20
NOMBRES DE LOS BUDAS Y ANCESTROS .....	22
NOMBRES DE MUJERES ANCESTROS .....	24
SHŌSĀIMYŌ KICHIJŌ DARANI.....	25
ĒNMĒI JŪKKU KĀNNŌN GYŌ .....	25
DĀIHI SHĪN DARANI .....	26

## SUTRA DEL KESA

*Después de zazen, 2 veces en español, 1 vez en japonés. Manos en gassho, rakusu o kesa sobre la cabeza.*

Gran manto de liberación

Campo más allá de la forma y el vacío

Me visto con la enseñanza de Buda

Para ayudar a todos los seres.

*(Dos veces español)*

Dai sai ge da pu ku  
mu so fuku den e  
hi bu nyo rai kyo  
ko do sho shu jo

## PURIFICACIÓN

*Repetir 3 veces, de pie, con las manos en gassho*

Todo mi antiguo karma retorcido,

Surgido de la codicia, el odio y la confusión sin principio,  
producido a través de cuerpo, palabra y mente,

lo declaro completamente ahora.

## REFUGIOS

### **Tomo refugio en el Buddha,**

Antes de todos los seres\*

Sumerjo cuerpo y mente

Completamente en la vía,

Despertando la mente verdadera.

*\* Prostración*

### **Tomo refugio en el dharma**

Antes de todos los seres\*

Entro profundamente

En el océano de méritos

De la vía del Buddha

*\* Prostración*

### **Tomo refugio en la sangha**

Antes de todos los seres \*

Traigo armonía a todos

Libre de obstáculos.

*\* Prostración*

## SUTRA DEL CORAZÓN DE LA GRAN SABIDURÍA

A va lo ki tesh va ra Bo dhi satt va prac ti can doel pro fun do praj nā pā ra mī ta cla ra men te vió que los cin coa gre ga dos son **va\*cí oy** su pe ró to do su fri mien toOh Sha ri pu tra la for maes el va cí o mis moel va cí oes la for ma mis ma sen tir pen sar vo li ción y con cien cia son va cí oOh Sha ri pu trael Dhar maes e sen cial men te va cí o nohay na ci mien to ni muer te ni pu re za niim pu re za na da cre ce na da men guaen el va cí o no hay for ma ni sen sa ción ni pen sa mien to ni vo li ción ni con cien cia nio jo nio re ja ni na riz ni len gua ni cuer po ni men te ni vis ta nio í do niol fa to ni gus to ni tac to ni pen sa mien to ni cam po de vi sión ni cam po de con cien cia niig no ran cia ni fin de laig no ran cia ni ve jez ni muer te ni fin de ve jez y muer te ni su fri mien to ni cau sa niex tin ción ni ca mi no ni co no ci mien to ni rea li za ción Sin na da que rea li zar el Bo dhi satt va con fíæn praj ña **pa\*ra mi ta** ya sí su men te no tie ne obs tá cu los sin obs tá cu los no hay te mor más a llá de to da tra ba ei lu sión u no rea li zael nir va na To dos los Bu das pa sa dos pre sen tes fu tu ros con fían en pra jna **pa\*ra mi ta** po res to rea li zan el su pre mo des per tar praj nā pa ra mī taes el gran man tra lu mi no so man trae le va do man train com pa ra ble man tra que cla ri fi ca to do su fri mien to yes ver da de ro no fal soA sí no so tros pro cla ma mos el man tra praj na pa ra mi tael man tra que di ce: “**Gate Gate Pa** ra Gate Para sam Gate Bo dhis va ha”.

\*Golpe de campana

## HIMNO A LA PERFECTA SABIDURÍA

Homenaje a la Perfecta Sabiduría, preciosa y santa. La Perfecta Sabiduría ilumina. Sin mácula, el mundo entero no puede mancharla. Es una fuente de luz que retira la oscuridad de todos en el triple mundo. Excelentes son sus obras. Con su luz, todo miedo y angustia pueden ser abandonados y disipadas la tristeza y la oscuridad de la ilusión. Es en sí misma un órgano de visión. Tiene un claro conocimiento del propio ser de todos los dharmas porque no se aparta de ellos. La Perfecta Sabiduría de los budas pone en movimiento la rueda del dharma.

## DEDICACION DEL MERITO A TODOS LOS BUDAS:

Todos los budas, tres tiempos, diez direcciones,  
Todos los honorables bodhisatva - mahasattvas,  
Perfecta sabiduría, Ma ha Praj na Pa ra mi ta.

*(3 prostraciones )*

## SUTRA DEL AMOR BONDADOSO (METTA SUTTA)

Esto es lo que debe alcanzar aquel que es sabio, que busca el bien y conoce el camino a la paz.

Que seamos fuertes, rectos y sinceros, libres del orgullo, fácilmente satisfechos y jubilosos.

Que no estemos embebidos por las cosas del mundo.

Que no asumamos la carga de la riqueza.

Que controlemos nuestros sentidos.

Que seamos sabios sin ser arrogantes y que no deseemos grandes posesiones, aunque sean para la propia familia.

Que no hagamos nada mezquino o que pueda ser reprochado por el sabio.

Que todos los seres sean felices. Que todos sean jubilosos y vivan a salvo.

Todos los seres, ya sean débiles o fuertes,

En reinos de existencia elevados, medios o bajos.

Pequeños o grandes, visibles o invisibles,

Próximos o lejanos, nacidos o por nacer.

Que todos los seres sean felices.

Que ninguno engañe a otro ni desprecie la condición de ningún ser en ningún estado.

Que nadie por odio o ira quiera dañar a otro.

Incluso, como una madre que a riesgo de su propia vida protege a su único hijo,

Así con una mente ilimitada pueda uno amar a todas las existencias,

Emitiendo amor sobre el mundo entero,

Arriba, abajo y alrededor, sin límites,

Así, cultivemos una bondad infinita hacia el mundo entero.

De pie o caminando, sentados o acostados,

En todas nuestras horas de vigilia,

Que practiquemos la vía con gratitud.

Sin aferrarnos a opiniones rígidas,

Provistos de visión clara,

Libres de los apetitos sensuales,

Alguien que realice la vía

Será liberado de la dualidad del nacimiento y la muerte.

## MAKA HANNYA HARAMITA SHIN GYO

Kan ji zai bo satsu. Gyo jin han-nya ha ra mi 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. Shari shi. Ze sho ho ku so. Fu sho fu metsu. Fu ku fu jo. Fu zo fu gen. Ze ko ku chu. Mu shiki mu ju so gyo shiki. Mu gen ni bi ze-shin ni. Mu shiki sho ko mi soku ho. Mu gen kai nai shi mu i shiki kai. Mu mu myo yaku mu mu myo jin. Nai shi mu ro shi. Yaku mu ro shi jin. Mu ku shu metsu do. Mu chi yaku mu toku. I mu sho toku ko. Bodai sat-ta. E han nya ha ra mi ta **ko\***. Shin mu kei 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 mi 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 hara mi ta shu. Soku setsu shu watsu. Gya tei gya tei hara gya tei. Hara so gya tei bo ji so wa ka. Han-nya shin gyo.

\*Golpe de campana

## SHIGUSEIGANMON

*(DEDICACIÓN DEL MÉRITO A TODOS LOS BUDAS)*

Ji - Ho - San - Shi - I - Shi - Fu

Shi - Son - Bu - Sa - Mo - Ko - Sa

Mo - Ko - Ho - Ja - Ho - Ro - Mi

*Sampai: tres prostraciones.*



## TRES REFUGIOS EN PALI

Buddham Saranam Gacchâmi.

Dhammam Saranam Gacchâmi.

Sangham Saranam Gacchâmi.

Dutiyampi Buddham Saranam Gacchâmi.

Dutiyampi Dhammam Saranam Gacchâmi.

Dutiyampi Sangham Saranam Gacchâmi.

Tatiyampi Buddham Saranam Gacchâmi.

Tatiyampi Dhammam Saranam Gacchâmi.

Tatiyampi Sangham Saranam Gacchâmi.

## ANTES DE LA CHARLA DEL DHARMA

Un dharma insuperable, penetrante y perfecto

Rara vez se encuentra, incluso en cien mil millones de kalpas.

Pudiendo verlo, escucharlo, recordarlo y aceptarlo,

Me comprometo a probar la verdad de las palabras del Tathagata.

## DESPUÉS DE LA CHARLA DEL DHARMA

Que nuestra intención se extienda por igual

A cada ser y lugar

Con el verdadero mérito del sendero de Buda.

## LOS CUATRO GRANDES VOTOS

Los seres son innumerables; hago el voto de salvarlos.

Las ilusiones son inextinguibles; hago el voto de terminarlas.

Las puertas del dharma son infinitas; hago el voto de atravesarlas.

El camino del Buddha es inmejorable; hago el voto de realizarlo.

## CANTO DE LAS COMIDAS

### **Verso de las cinco contemplaciones (después de servir, antes de comer):**

Reflexionamos sobre el esfuerzo que nos trajo este alimento.

Consideramos cómo llega hasta nosotros.

Reflexionamos sobre nuestra ética y práctica.

Si somos o no merecedores de esta ofrenda.

Consideramos esencial mantener la mente libre de excesos tales como la ambición.

Consideramos esta comida como buena medicina para mantener nuestra vida.

Por el bien del despertar, ahora recibimos este alimento.

### **Verso de la ofrenda a los espíritus**

Oh, espíritus ahora les hacemos esta ofrenda.

Esta comida es para ustedes en las diez direcciones.

### **Verso al alzar el cuenco**

Primero, esto es para los tres tesoros.

Segundo, para los cuatro benefactores.

Finalmente, para los seres en los seis reinos.

Que todos estén igualmente nutridos.

La primera parte es para terminar todo el mal.

La segunda parte es para cultivar todo el bien.

La tercera parte es para beneficiar a todos los seres.

Que todos realicemos el camino del Buddha.

## FUKANZAZENGI

普勸坐禪儀

(Recomendaciones para la práctica del Zen)

*Escrito por Eihei Dogen Zenji, en el año 1227 en Koshoji, Japón.*

La vía es completa y universal. ¿Cómo podría depender de la práctica y de la realización? El vehículo de la realidad está en el propio sí. ¿Para qué malgastar esfuerzos intentando alcanzarlo? La gran mente está libre de polvo. ¿Por qué creer que existe un medio de desempolvarla? La vía nunca está separada de donde estamos ahora. ¿Por qué ir aquí y allá para practicar?

Pero si manifiestas la menor preferencia o antipatía, tu espíritu se pierde en la confusión. Si estás orgulloso de tu entendimiento, ilusionándote sobre tu propio despertar, viendo a medias la sabiduría que penetra en todas las cosas, haciendo nacer el deseo de escalar al mismo cielo, eso no es más que vagabundear al borde del camino del Buda.

Considera a Shakyamuni Buda y a Bodhidharma. Hasta hoy puedes ver las marcas de sus prácticas. ¿Cómo puede la gente hoy dejar de practicar? Deja de correr detrás de las palabras. Aprende a girar la luz hacia tu interior para iluminar tu propia naturaleza. Deja caer cuerpo y mente y tu rostro original aparecerá. Si deseas alcanzar el Zen, practícalo ahora, inmediatamente.

Para zazen conviene una sala silenciosa. Come y bebe sobriamente. Abandona todo compromiso y aparta los asuntos cotidianos. No pienses “bueno” o “malo”, “correcto” o “incorrecto”. Deja a un lado el funcionamiento del intelecto y la volición. No juzgues tus pensamientos ni tus perspectivas. No busques convertirte en buda.

Ser un buda no tiene nada que ver con las formas de sentarse o acostarse. En el lugar donde te sientes, extiende una manta y coloca un zafu encima. Siéntate en loto o en medio loto. En loto, coloca primero el pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. En medio loto, coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Tu ropa debe ser holgada y limpia. Coloca la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda sobre la palma de la mano derecha. Las puntas de los pulgares se tocan ligeramente. Siéntate derecho, sin inclinarte ni hacia la izquierda ni hacia la derecha, ni hacia delante ni hacia atrás. Tus orejas deben estar en línea con tus hombros y tu nariz debe estar en línea con tu ombligo. Coloca la lengua contra el paladar. La boca está cerrada, los dientes en contacto. Mantén los ojos siempre abiertos. Respira suavemente por la nariz. Luego de regular tu postura, exhala completamente y vuelve a tomar aire. Balancea tu cuerpo de izquierda a derecha un par de veces. Siéntate estable e inmóvil. Piensa en no pensar. ¿Cómo se piensa en no pensar? Pensando más allá del pensamiento y del no pensamiento. Esta es la forma esencial del zazen.

Zazen no es aprendizaje paso a paso de una forma de meditación. Es la verdad de la paz y la felicidad del nirvana. La práctica—realización de la vía sin obstáculos. Al comprender su esencia eres como el tigre en la montaña o el dragón en el océano. Ya que el verdadero dharma se manifiesta en zazen, elimina desde el comienzo la somnolencia y la distracción.

Al terminar zazen, muévete suavemente y sin prisa. No te levantes precipitadamente. Debes ver que trascender la distinción entre sabios e iluminados y que morir sentado o de pie depende del vigor del zazen. La mente discriminadora no puede entender cómo se ha enseñado con un dedo, una bandera, una aguja, un mazo, un

espanta—moscas, un puñetazo, un bastonazo o un grito. Tampoco esto puede ser comprendido mediante poderes sobrenaturales. Estas acciones provienen de la práctica, que está más allá de la mente. Por eso poco importa ser inteligente o estúpido, superior o inferior. El concentrarse con todo el corazón, eso es la verdadera práctica de la vía. La práctica en la vida diaria es la realización de la vía. Los Budas y los Patriarcas siempre han reverenciado el sentarse inmóvil en un compromiso total. ¿Por qué abandonar tu lugar de práctica y errar por otros países? Un solo paso en falso y te apartas de la vía trazada claramente delante de ti. Ya que naciste con forma humana, no pierdas tu tiempo. ¿Por qué perseguir placeres fugaces como chispas? Tu cuerpo es como una gota de rocío sobre una brizna de hierba, tu vida es como el resplandor de un relámpago. Tú, honorable practicante, después de mucho tantear al elefante en la oscuridad, ¡no temas ahora al verdadero dragón! Entrégate a la vía que indica la realidad sin rodeos. Respeta al ser realizado que no busca nada más afuera.

Armonízate con la iluminación de los Budas. Logra la realización de los Ancestros. Prácticalo tal como es y lo serás tal como es. La cámara del tesoro se abrirá por sí misma.

*\*Traducción e interpretación por la Ven. Jisen Oshiro y la Comunidad Budista Soto Zen del Perú.*

## RECIBIR Y EMPLEAR POR SÍ MISMO EL SAMADHI

Hasta el presente, todos los ancestros y todos los budas que han sostenido el budadharma han recorrido el verdadero camino de la iluminación sentándose rectos en medio del samadhi de la autorrealización. Aquellos que alcanzaron la iluminación en India y en China siguieron esta vía. Esto ha sido así porque maestros y discípulos personalmente transmitieron este método excelente como la esencia de la enseñanza.

En la tradición auténtica de nuestra enseñanza, se ha dicho que directamente este budadharma transmitido y sencillo es lo insuperable de lo insuperable. Desde el primer momento en que conozcas a un maestro, sin necesidad de ofrecer incienso, hacer reverencias, recitar el nombre de Buda, sin arrepentimiento o sin leer escrituras, deberías simplemente sentarte con total sinceridad y, así, dejar caer lejos cuerpo y mente.

Cuando logres expresar, tan solo por un momento, el sello de Buda en las tres acciones por medio del sentarse recto en samadhi, todo el mundo de los fenómenos llegará a ser el sello de Buda y el cielo entero se iluminará. Debido a esto, todos los budas Tathagatas de la fuente original incrementan su dharma bienaventurado y renuevan su magnificencia en el despertar de la vía. Por lo tanto, todos los seres en las diez direcciones y en los seis reinos, incluyendo los tres reinos inferiores, obtienen a la vez el cuerpo y la mente puros, realizan el estado de la gran emancipación y manifiestan el rostro original. En ese instante, todas las cosas realizan el correcto despertar; una miríada de objetos participa del cuerpo de buda y, al sentarse recto bajo el árbol de la bodhi, saltan inmediatamente más

allá de la frontera del despertar. En ese momento, pones a girar la insuperable rueda del dharma y expones la profunda, última e incondicionada sabiduría.

Debido a que tal amplio despertar resuena en ti y te ayuda de manera inconcebible, sin lugar a dudas dejarás caer en zazen cuerpo y mente, cortando muchos pensamientos profanos del pasado y realizando el budadharma esencial. Por esto, levantarás la actividad de buda en innumerables lugares de práctica de los budas Tathagatas en todas partes, dando la oportunidad para que todo el mundo tenga la budeidad y se mantenga vigoroso el proceso del budadharma.

Dado que la tierra, el pasto, los árboles, los muros, las baldosas y los guijarros participan de la actividad del buda, aquellos que reciban el beneficio del viento y el agua producido por ellos serán ayudados de manera inconcebible por la guía del Buda espléndida e impensable y despertarán íntimamente por sí mismos. Aquellos que reciban el beneficio de esta agua y de este fuego difundirán la guía del Buda basada en el despertar original. Por esto, todos aquellos que vivan contigo y hablen contigo obtendrán la virtud interminable de buda y desplegarán ampliamente adentro y afuera de todo el universo el budadharma interminable, inagotable, impensable e innumerable. Todo esto, sin embargo, no se presenta dentro de la percepción, porque es lo no construido en la quietud – es realización súbita. Si práctica y realización fueran dos cosas, como le parece a la gente ordinaria, cada uno podría ser reconocido de forma separada. Pero lo que se puede alcanzar por el reconocimiento no es la realización en sí misma, porque la realización no llega a una mente confundida. En la quietud, la mente y los objetos se mezclan en la realización y van más allá de la iluminación; sin embargo, debido a que se



encuentran en el estado del samadhi de la autorrealización, sin perturbar sus cualidades o mover una partícula, tu extiendes la gran actividad de Buda, la enseñanza incomparablemente profunda y sutil.

Las yerbas, los árboles y los campos que son abrazados por esta enseñanza juntos irradian una gran luz y exponen interminablemente el dharma profundo e inconcebible. Yerbas, árboles y muros llevan las enseñanzas a todos los seres, a la gente común, tanto como a los sabios. Y ellos, de común acuerdo, extienden este dharma para beneficio de yerbas, árboles y muros. Por esta razón, el reino del auto despertar y del despertar a los otros invariablemente sostiene la marca de la realización sin nada que falte y la realización misma se manifiesta sin cesar por un momento. Al ser esto así, incluso el zazen de una sola persona en un momento está de acuerdo de forma imperceptible con todas las cosas y resuena plenamente todo el tiempo. Por lo tanto, en el pasado, el futuro y el presente del universo ilimitado, este zazen desarrolla la interminable enseñanza del Buda. Cada momento de zazen es por igual la totalidad de la práctica, e igualmente la totalidad de la realización.

Esto no es sólo la práctica mientras se está sentado, es como un martillo que golpea el vacío: antes y después, su exquisito repique penetra por todas partes. ¿Cómo se podría limitar a este momento? Cientos de cosas manifiestan la práctica original del rostro original; es imposible medirla. Incluso aunque todos los budas de las diez direcciones, tan innumerables como las arenas del Ganges, ejerzan su fuerza y con la sabiduría de los budas traten de medir el mérito de zazen de una persona, no serán capaces de comprenderlo completamente.

## LA PUERTA DEL DULCE ROCÍO

*Homenaje a los budas en las diez direcciones.*

*Homenaje al dharma en las diez direcciones.*

*Homenaje a la sangha en las diez direcciones.*

*Homenaje a nuestro maestro original, el Buda Shakyamuni.*

*Homenaje al gran misericordioso, al compasivo aliviador del sufrimiento, el Bodhisattva Avalokiteshvara.*

*Homenaje al gran expositor de las enseñanzas, venerable Ananda.*

Evocando a la mente despierta, ofrecemos incondicionalmente un cuenco con comida a todos los espíritus hambrientos en todas las tierras hasta en las más lejanas del vasto vacío en las diez direcciones, incluyendo todos los átomos del reino entero del dharma. Invitamos a todos nuestros ancestros que ya partieron a regresar de los tiempos pasados, a los espíritus que habitan en las montañas, ríos y tierras, así como también a los demonios de los desiertos indómitos, a venir y reunirse en este lugar. Ahora, con profunda simpatía, les ofrecemos comida a todos ustedes, esperando sinceramente que la acepten y lo devuelvan a los budas, a los sabios y a todos los seres sensibles en el vasto vacío del universo, de tal forma que ustedes y todos los seres queden satisfechos. Por otra parte, deseamos sinceramente que sus cuerpos sean transportados por medio de estos mantras y de esta comida, de tal modo que puedan abandonar el sufrimiento, liberarse, nacer en el cielo y lograr la alegría. Que, de acuerdo a sus intenciones, puedan viajar libremente a través de las tierras puras en las diez

direcciones y que despierten la mente por medio de la práctica de la vía del despertar y que en un futuro lleguen a ser budas que no regresan más. Imploramos a aquellos que han alcanzado la vía en tiempos antiguos para ser capaces de hacer el voto de realizar la liberación junto con todos los seres. Protéjannos, día y noche, todo el tiempo para que podamos realizar nuestros votos. Ofrecemos comida a los seres en el reino del dharma, para que todos los seres puedan recibir esta ofrenda bienaventurada. Sea cual sea la virtud y el mérito que se produzca, transferimos y dedicamos completamente el despertar insuperable con total claridad y sabiduría del reino íntegro del dharma de la verdadera realidad para que todos puedan alcanzar rápidamente la budeidad sin desviarse en otros destinos. Que todos los seres sensibles del reino del dharma saquen provecho de esta enseñanza para alcanzar rápidamente la budeidad.

## ĒIHĒI KŌSO HOTSUGĀNMŌN

En esta y en todas las vidas posibles, en compañía de todos los seres, hacemos el voto de escuchar el verdadero dharma; que, al oírlo, no tengamos dudas ni perdamos la fe; que, al encontrarlo, podamos renunciar a los asuntos mundanos y mantenernos en el budadharmā y que, al hacerlo, la gran tierra y todos los seres vivos alcancen juntos la vía del buda.

Aunque nuestro mal karma del pasado se haya acumulado demasiado y sea la causa y la condición de los obstáculos para practicar la vía, qué todos los budas y ancestros que han alcanzado la vía de buda tengan compasión de nosotros y nos liberen de los efectos del karma, permitiéndonos practicar la vía sin obstáculos. Qué puedan ellos compartir con nosotros su compasión, la que cubre universos sin límite con la virtud de su iluminación y enseñanzas. Los budas y ancestros del pasado fueron como nosotros; en el futuro, nosotros seremos budas y ancestros. Al reverenciar budas y ancestros, somos un buda y un ancestro; al despertar la mente bodhi, somos la mente bodhi única. Dado que ellos extienden su compasión libremente y sin reservas hasta nosotros, somos capaces de alcanzar la budeidad y lograr la realización. Por esta razón, el maestro Chan Lung-ya dijo:

*Aquellos que en vidas pasadas no fueron iluminados ahora lo serán.  
En esta vida, protege este cuerpo fruto de tantas vidas.  
Antes de que los budas se iluminaran, fueron como nosotros.  
Las personas iluminadas del presente son idénticas a las del pasado.*

En silencio explora lo más lejos que alcances estas causas y condiciones, de qué forma esta práctica es la transmisión exacta de un buda confirmado. Al confesarse y arrepentirse de este modo, nunca se falla para recibir la profunda ayuda de todos los budas y ancestros. Al revelar y proclamar nuestra falta de fe y de práctica delante del buda, se disuelve la raíz de las transgresiones por medio del poder de nuestra confesión y arrepentimiento. Este es el color puro y simple de la verdadera práctica, de la verdadera mente de fe, del verdadero cuerpo de fe.

## NOMBRES DE LOS BUDAS Y ANCESTROS

Bibashi Butsu Dāioshō\* Shiki Butsu Dāioshō\* Bishafu Butsu Dāioshō\*  
Kurusōn Butsu Dāioshō\* Kunagōnmuni Butsu Dāioshō\* Kashō Butsu  
Dāioshō\* Shakamuni Butsu Dāioshō\* Makakashō Dāioshō Anānda  
Dāioshō Shōnawashu Dāioshō Ubakikuta Dāioshō Dāitaka Dāioshō  
Mishaka Dāioshō Vashumitsu Dāioshō Butsudanāndāi Dāioshō  
Fudamitta Dāioshō Barishiba Dāioshō Funayasha Dāioshō Anabotēi  
Dāioshō Kabimara Dāioshō Nagyahaarajuna Dāioshō Kanadāiba  
Dāioshō Ragorata Dāioshō Sōgyanāndāi Dāioshō Kayashata Dāioshō  
Kumorata Dāioshō Shayata Dāioshō Vashubānzu Dāioshō Manura  
Dāioshō Kakurokuna Dāioshō Shishibodāi Dāioshō Bashashita  
Dāioshō Funyomitta Dāioshō Hānnyatara Dāioshō Bodāidaruma  
Dāioshō Tāiso Eka Dāioshō Kānchi Sōsān Dāioshō Dāi-I Dōshīn  
Dāioshō Dāimān Kōnīn Dāioshō Dāikān Enō Dāioshō Sēigēn Gyōshi  
Dāioshō Sekitō Kisēn Dāioshō Yakusān Igēn Dāioshō Ūngān Dōnjō  
Dāioshō Tōzān Ryōkai Dāioshō Ūngodōyō Dāioshō Dōān Dōhi  
Dāioshō Dōān Kānshi Dāioshō Ryōzān Ēnkān Dāioshō Tāiyō Kyōgēn  
Dāioshō Tōsu Gisēi Dāioshō Fuyō Dōkai Dāioshō Tānka Shijūn  
Dāioshō Chōro Sēiryō Dāioshō Tēndō Sōgaku Dāioshō Sēcchō Chikān  
Dāioshō Tēndō Nyojō Dāioshō Ēihēi Dōgēn Dāioshō Koūn Ejō  
Dāioshō Tēttsū Gikāi Dāioshō Kēizān Jōkīn Dāioshō Gasān Jōseki  
Dāioshō Tāigēn Sōshīn Dāioshō Bāizān Mōmpōn Dāioshō Jōchū  
Tēngīn Dāioshō Shīngān Dōkū Dāioshō Sēnsō Esāi Dāioshō Iyoku  
Chōyū Dāioshō Mugāi Kēigōn Dāioshō Nēnshitsu Yokaku Dāioshō  
Sēssō Hōseki Dāioshō Tāiēi Zeshō Dāioshō Nāmpo Gēntaku Dāioshō  
Zōdēn Yokō Dāioshō Tēnyū Sōēn Dāioshō Kēn'ān Jūnsa Dāioshō  
Chōkoku Koēn Dāioshō Sēnshū Dōnko Dāioshō Fudēn Gēntotsu  
Dāioshō Dāishūn Kān'yu Dāioshō Tēnrīn Kānshū Dāioshō Sēssān

Tetsuzēn Dāioshō Fuzān Shūnki Dāioshō Jīssān Mokuīn Dāioshō  
Sēngān Bōnryū Dāioshō Dāiki Kyōkān Dāiosho Ēnjō Gikān Dāioshō  
Shōūn Hōzui Dāioshō Shizān Tokuchu Dāioshō Nānsō Shīnshu  
Dāioshō Kānkāi Tokuōn Dāioshō Kosēn Bāidō Dāioshō Gyakushitsu  
Sojūn Dāioshō Butsumōn Sogaku Dāioshō\* Gyokujūn So-ōn  
Dāiosho\* Shōgaku Shūnryū Dāioshō\*

## NOMBRES DE MUJERES ANCESTROS

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 Zēnshīn Acharya Zēnzo Acharya  
Ezēn Acharya Ryonēn Acharya Egi Acharya Shogaku Acharya Ekān  
Acharya Shōzēn Acharya Mokufu Sonīn Acharya Myosho Ēnkān  
Acharya Ekyu Acharya Eshūn Acharya Soshīn\* Acharya Soitsu\*  
Acharya Chiyono\*



## SHŌSĀIMYŌ KICHIJŌ DARANI

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  
chishu ri chishu ri  
soha ja soha ja  
sen chi gya  
shiri ei so mo ko

## ĒNMĒI JŪKKU KĀNNŌN GYŌ

Kanzeon  
namu butsu  
yo butsu u in  
yo butsu u en  
jo raku ga jo  
cho nen Kanzeon  
bo nen Kanzeon  
nen nen ju shin ki  
nen nen fu ri shin

## DĀIHI SHĪN DARANI

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



COMUNIDAD ZEN INSIGHT

<http://montanadesilencio.org>