



meditación
BUDISTAZEN

EL ORDEN DE
CINCO MONTAÑAS

Esta colección de textos sagrados
está dedicada a

Ven. Wonji Dharma, D.Dh.

Los fe-nó-me-nos y la es-en-ci-a en-ca-jan co-mo ca-ja y ta-pa. Es-te prin-ci-pi-o es co-mo dos fle-chas que se en-cuen-tran en ple-no vue-lo.

Al re-ci-bir es-tas pa-la-bras de-béis com-pren-der **(U)**

La Ver-dad bá-si-ca de la gran re-a-li-dad.

No con-stru-yáis vues-tras pro-pi-as ca-te-go-rí-as.

Si no sois ca-pa-ces de com-pren-der la VÍ-a,
a-un-que mar-chéis so-bre e-lla

¿có-mo la po-dréis re-co-no-cer?-La prác-ti-ca na-da ti-e-ne
que ver con le-jos o cer-ca pe-ro si os con-fun-dís,

mon-ta-ñas y rí-os **(U)** se sur-gi-rán, ob-stru-ir-án vue-stro pa-so. A vo-so-tros que bus-cáis la gran Ver-dad, **(U)** re-spe-tu-o-sa-men-te os a-pre-m-i-o: **(U)** no pa-séis los dí-as y las no-ches en va-no.

(Cantado por el líder)

(campana tibetana) **U U U**

Al escuchar ahora el | sonido de la campana,

Todo | pensar se corta ||;

La sabiduría crece,

Y desper | tar aparece;

El infierno se quede atrás. **U**

Trascendiendo por com | pleto los tres mundos ||,

Prometemos | volvernos Buda,

Para salvar a todos los | seres sintientes ||,

Y así a | hora ofrecemos,

El Mantra destro | zando el Infierno || **U**

Om ga-ra ji-ya sa-ba-ha

Om ga-ra ji-ya sa-ba-ha

Om ga-ra ji-ya sa-ba-ha

U UU uuuuuUUuuuu U U U

(Campana Rin) **U U U**

(Todos hacen 3 postraciones al piso con moktak)

(Se apagan los cirios)

CANTO NOCTURNO

(Lider)

La Interpenetración de lo Relativo y lo Absoluto (U)

(mokugyo) ㊦㊦㊦㊦㊦㊦ ㊦

(continuar mokugyo durante recitación)

(Todos)

El Es-pí-ri-tu del Gran Sa-bi-o de la In-di-a fue ín-ti-ma-men-te trans-mi-ti-do del O-e-ste al Es-te. Mi-en-tras que en-tre las ca-pa-ci-da-des hu-ma-nas hay in-te-li-gen-tes y tor-pes, en la Ví-a no hay an-ces-tro del Nor-te

ni An-ces-tro del Sur. La fuen-te es-pi-ri-tu-al es cla-ra y pu-ra, só-lo los a-flu-en-tes flu-yen en la os-cu-ri-dad.

A-pe-gar-se a los fe-nó-me-nos es i-lu-si-ón Re-co-no-cer la u-ni-dad no es la i-lu-mi-na-c-i-ón. (U) Los ob-je-tos de los

sen-ti-dos son in-ter-de-pen-di-en-tes y au-tó-no-mos a la vez. La in-ter-ac-ci-ón pro-du-ce en-vol-vi-m-i-en-to. Si no hay in-ter-ac-ci-ón, ca-da fe-nó-me-no per-ma-ne-ce ais-la-do. Los ob-je-tos va-rí-an en for-ma y con-di-ci-ón los so-ni-dos pue-den ser pla-cen-ter-os o do-lo-ro-sos. Los con-cep-tos re-fi-na-dos y los or-di-na-r-i-os

no se di-fe-ren-cian en la os-cu-ri-dad en la luz se dis-tin-gue lo pu-ro y lo im-pu-ro. Los cua-tro e-le-men-tos re-gre-san a su o-ri-gen, co-mo un hi-jo ha-lla a su ma-dre.

El fue-go que-ma, el vi-en-to mue-ve, el a-gua mo-ja, la ti-er-ra su-je-ta. O-jos y for-mas, o-í-dos y so-ni-dos, na-riz y o-lo-res, len-gua y sa-bo-res. To-dos los fe-nó-me-nos co-mo las ho-jas de un ár-bol sur-gen de la mis-ma raíz. El tron-co y las ra-mas com-par-ten el or-i-gen.

Ex-pre-sa-do de ma-ne-ra no-ble o vul-gar, da i-gual. En la luz hay os-cu-ri-dad pe-ro no lo ve-áis só-lo co-mo os-cu-ri-dad. En la os-cu-ri-dad hay luz pe-ro no lo ve-áis só-lo co-

mo luz. (U) La luz y la os-cu-ri-dad de-pen-den la u-na de la o-tra co-mo el pi-e de-re-cho y el iz-qu-i-er-do al ca-mi-nar. Ca-da ex-is-ten-ci-a ti-en-e su mé-ri-to de a-cuer-do con su fun-ci-ón y lu-gar.

ÍNDICE

Sutra del Corazón	4
Ofertorio	6
Liturgia	7
Preceptos	11
La Letanía del Gran Compasivo	14
Conceptos Fundamentales	16
AAA de la Práctica Cotidiana	20
Recitaciones	22
La Gran Dharani	25
Sogamuni Bul	28
Mantras	31
Canto Matutino	35
Canto Nocturno	38

Clave de Instrumentos

Campana RIN: U (abierta) Ū (cerrada)

Campana Tibetana: U

Campana Inkin: */

Tambor Coreano Grande: O

Chugpi: //

Moktak: ⊥

Mokugyo: ㊦

Sa-bi-du-rí-a Man-ju-shri Bo-dhi-satt-va, a la Gran Vo-to
Ksi-ti-gar-bha Bo-dhi-satt-va, a la Gran Es-fuer-zo Sa-man-
-ta-bha-dra Bo-dhi-satt-va, al Gran Po-der Ma-ha-stha-ma-
pa-ra-pta Bo-dhi-satt-va, a los Pro-tec-to-res del Dhar-ma
Bo-dhi-satt-vas, y pa-ra to-dos los Bu-das y Bo-dhi-satt-
vas re-un-i-én-do-se en la Gran Mon-ta-ña Sa-gra-da

***/** (Postración completa al piso con moktak, incluyendo
una de pie al comienzo y una de pie al final)

Me in-cli-no res-pe-tu-o-sa-men-te al prin-ci-pal di-scí-pu-lo
Ve-ne-ra-ble Ma-ha-ka-sya-pa, al sa-b-i-o ve-ne-ra-ble Sha-
-ri-pu-tra, al pi-a-do-so Ve-ne-ra-ble Ma-ha-ma-ud-gal-ya-
ya-na, al ma-e-stro del Vi-na-ya Ve-ne-ra-ble U-pa-lí, al de-
di-ca-do guar-di-án del Dhar-ma Ve-ne-ra-ble A-nan-da, al
lí-der de la or-den Bhik-shu-ni Ve-ne-ra-ble Ma-ha-pra-ja-
pati, y a to-dos los an-ces-tros del pa-sa-do, pre-sen-te y
fu-tu-ro.

***/**(Postración completa al piso con moktak, incluyendo
una de pie al comienzo y una de pie al final)

Bu-ddham Sa-ra-nam Ga-ccha-mi.
Dha-mmam Sa-ra-nam Ga-ccha-mi.
San-gham Sa-ra-nam Ga-ccha-mi.

Bu-ddham Sa-ra-nam Ga-ccha-mi.
Dha-mmam Sa-ra-nam Ga-ccha-mi.
San-gham Sa-ra-nam Ga-ccha-mi.

Me re-fu-gi-o a Bu-da.
Me re-fu-gi-o a Dhar-ma.
Me re-fu-gi-o a San-gha.

a-po-yán-do-se en la per-fec-ci-ón de Gran Sa-bi-du-rí-a, la su-
pre-ma y más per-fec-ta i-lu-mi-na-ci-ón. El pra-jna-pa-ra-mi-ta
es el man-tra más sa-bi-o del mun-do. El más e-le-va-do, **(U)**
Ja-más i-gua-la-do, E-li-mi-nan-do la pe-na con ver-dad su-pre
-ma:

Se va, va, va más a-llá,
Si-em-pre se va más a-llá,
Si-em-pre lle-gan-do,
Si-em-pre pro-gre-san-do,
Si-em-pre vol-vi-én-do-se Bu-da.
¡Vi-va! ¡Vi-va! ¡Vi-va!

Ga-te, ga-te, **pa-ra**-ga-te, **para**-sam-ga-te, bo-dhi sva-ha
(U campana tibetana)

Ga-te, ga-te, **pa-ra**-ga-te, **para**-sam-ga-te, bo-dhi sva-ha
(u)

Ga-te, ga-te, **pa-ra**-ga-te, **para**-sam-ga-te, bo-dhi sva-ha.



(Postración completa al piso)

U U U Ô
O-ma-ni-pad-me-hum
O-ma-ni-pad-me-hum
O-ma-ni-pad-me-hum
U U

OFERTORIO

Recitado después de las Reglas para la Meditación:

Ofrecemos el mérito de esta recitación de escritura a todos para que puedan percibir la Verdad.

(Toca la campana) Homenaje a todos los Budas en todos los mundos.

(Toca la campana) Homenaje a todas las Bodhisattvas en todos los mundos.

(Toca la campana) Homenaje a la Escritura de Gran Sabiduría.

CANTO MATUTINO

(Campana Tibetana) u u u uuuuuuuuuuuuuuu u u u

(Tambor Coreano) 0 // 00 oooooooooOoooooooo 0 0 0

VERSO DE LA KESA (Todos cantar de pie)

Vasta es la túnica de liberación,
Un campo de beneficio sin forma,
Llevo puesto las enseñanzas del Tathagata,
Salvando a todos los seres sensibles.

(Campana RIN) U U U

POSTRACIONES (Todos cantar de pie)

(Moktak) ⊥ ⊥ ⊥ ⊥ ⊥ ⊥ ⊥ ⊥ ⊥ ⊥ ⊥ ⊥ ⊥

(Seguir moktak por todo el canto)

Me in-cli-no con res-pe-to a to-das las di-rec-ci-on-es del es-pa-cio, to-dos los rei-nos, pa-sa-do, pre-sen-te y fu-tu-ro, a las diez di-rec-cio-nes, a to-dos los Bu-das, al Dhar-ma hon-ra-do, y pa-ra el i-lu-mi-na-do San-gha, los tres te-so-ros per-ma-nen-tes.

***/** (Postración completa al piso con moktak, incluyendo una de pie al comienzo y una de pie al final)

Me in-cli-no re-spe-tu-o-sa-men-te al Ma-es-tro del mun-do de Sam-sa-ra, nu-es-tro pro-pi-o ma-es-tro Bu-da Sha-kya-mu-ni, a la ve-ni-da fu-tu-ra de Mai-tre-ya Bu-da, a la Gran A-mor, la Gran Com-pas-i-ón A-mi-ta-bha Bu-da, a la Gran Com-pa-si-va

OM-NAM

Para purificar energía negativa o mal karma.

OM-SALBA-MOTCHA-MOJI-SADAYA-SABAHA

Mantra de arrepentimiento y para corregir una situación incorrecta.

OM-SAMARA-SAMARA-MIMARA-JARAMA-JAGURA-BARA-HUM

Mantra de cierre en una ceremonia.

SURI-SURI-MAHA-SURI-SU-SURI-SABAHA

Para limpiar la boca, como tu mamá solía hacer cuando eras joven – te puede eliminar mal habla y deseos incontrolables.

LITURGIA

EMMEI JUKKU KANNON GYO

Los Cuatro Sellos del Dharma

(Eterno, Alegre, Yo, Puro)

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.

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.

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.

*(¡Kanzeon! Uno con Buda, Directamente Buda,
Indirectamente Buda, Uno con Buda, Dharma, Sangha,
Eterno, Alegre, El Verdadero Yo, Puro,
Por la mañana Kanzeon, Por la noche Kanzeon, En este
mismo momento Kanzeon, Nunca deja que se vaya.)*

Sho Sai Myo Kichijo Dharani

Dharani Auspicioso para Prevenir el Desastre

(Reciten 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
SHIU RA SHIU RA HARA SHIU RA HARA SHIU RA
CHISHU SA CHISHU SA CHISHU RI CHISHU RI
SOWA JA SOWA JA SEN CHI GYA SHIRI EI SOMO KO

(¡Adoración a todos los Budas!

El poder incomparable del Buda que ahuyenta el sufrimiento.

Om! El Buda de realidad, sabiduría, Nirvana!

Luz! ¡Luz! ¡Gran Luz! ¡Gran Luz!

Sin categorías, este poder misterioso

Salva a todos los seres; el sufrimiento desvanece, la felicidad viene, ¡Swaha!)

VERSO DE LA KESA

Vasta es la túnica de liberación,

Un campo de beneficio sin forma,

Llevo puesto las enseñanzas del Tathagata,

Salvando a todos los seres sensibles.

LOS CUATRO VOTOS DEL BODHISATTVA

1. Los seres sensibles son innumerables, prometo salvarlos.
2. Los deseos son inagotables, prometo extinguirlos.
3. Los Dharmas son ilimitados, prometo dominarlos.
4. El Camino del Buda es inalcanzable; prometo lograrlo.

OM-BA-ARA-TOBIYA-HUM

Para calmar la mente agitada, trayendo anchura y espacio.

OM-BIRO-GIJE-SABAHA

Para quitar karma y ver la verdad para que puedas actuar apropiadamente.

OM-CHI-LIM

Para proteger el cuerpo de enfermedad y aumentar la energía vital.

OM-GARA-JIYA-SABAHA

Para romper los portales del Infierno y abrir el portal de Nirvana.

OM-HORO-HORO-SAYA-MOKE-SABAHA

Un mantra extra (como un botón extra en la camisa) como un apoyo adicional, incluso cuando las cosas están saliendo bien.

OM-JA-RYE-JU-RYE-JUNJE-SABAHA-BURIM

Para energía mística y ver tus aspiraciones con claridad.

OM-MAHA-KA-BABADA-SHICHE-A-SABAHA

Un mantra para iniciar ceremonias.

OM-MANI-PADME-HUM

“Mira la joya en el loto.” Mantra tibetano para ampliar la mente, mejorar el desempeño, abrir el corazón, ver y oír correctamente.

OM-MARO-RUKE-SABAHA

Para despejar karma y hacer cambios en la vida.

NAMU-SAMANDA-MOTDANAM-ABARJI-HADASA-SANANAM-DANYATA OM-KAKA-KAHE-KAHE-HUM-HUM-ABARA-ABARA-BARA-ABARA-BARA-ABARA-JITA-JIRI-JIR-JIR-BADU-BADU-SANJIKA-SHIRI-E-SABAHA

Para quitar todos los opuestos de bueno y malo, ayudando en eliminar karma pesado.

NAMU-SAMANDA-MOTDANAM-OM-DORO-DORO-JIMI-SABAHA

Para complacer los dioses de las cinco direcciones (Norte, Sur, Este, Oeste, y Centro), invocando su ayuda con los problemas.

NAMU SOGAMUNI BUL

Homenaje a Shakyamuni Buda, eliminando el sufrimiento.

OM

El mantra universal de la Verdad Cósmica.

OM-ARANAM-ARADA

Para abrir el Dharma del Buda y comprender la verdad.

OM-ARIDARA-SABAHA

Ojos correctos, oídos correctos, y boca correcta para claridad en estas áreas.

OM-BA-ARA-MIL

Para renacer en el Paraíso de la Tierra Pura.

OM-BA-ARA-MINAYA-SABAHA

Para limpiar lo nublado y oscuro de tu vida, trayendo la Iluminación brillante.

GATHA AL ABRIR EL SUTRA

El Dharma, incomparablemente profundo e infinitamente sutil,
Rara vez se encuentra, hasta por miles de años.
Ya se ve, se oye, se recibe y se lo mantiene.
Que se lo comprenda por completo el sentido verdadero del Tathagata.

DEDICATORIA

La Naturaleza Búdica se extiende por todo el universo existiendo justo aquí, ahora.
Siempre que se envían estas invocaciones devotas, son percibidas y contestadas sutilmente.
Dedicamos sus méritos a todos los miembros de nuestra familia humana, por todo el espacio y el tiempo.
En especial, dedicamos sus méritos a los que sufrieran como resultado de calamidad, crueldad, y guerra.
Que viviéramos en paz perfecta con el Buddhadharmā, y comprendiéramos juntos el camino del Buda.
Todos los Budas en el espacio y el tiempo,
Todos los venerables Bodhisattva-Mahasattvas,
Maha Prajna Paramita.

GATHA del TRABAJO

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

(Recita 5X)

Maja Prajna Paramita

Que esta Dana compasiva
Se extienda a todos los seres sensibles
Y que nuestros votos sinceros
Para lograr el Camino del Buda
Se realicen todos juntos.

DEDICATORIA DE CURACIÓN

Al recitar el Emmei Jukku Kannon Gyo,
Dedicamos sus méritos a la salud y
bienestar de _____,
Que se cure de todos sus males, y que nos realicemos
el Camino del Buda juntos.

DEDICATORIA EN MEMORIA DE DIFUNTOS

Al recitar el Emmei Jukku Kannon Gyo, y al ofrecer flores,
velas, e incienso, dedicamos sus méritos a la memoria de
_____ en este su día memorial.
Que la Udumbara floresca en primavera sin fin, y
que nos realicemos el Camiino del Buda juntos.

DEDICATORIA DEL SUTRA DEL CORAZÓN

La Naturaleza Búdica se extiende por el universo
existiendo justo aquí ahora.
Al recitar el Sutra del Corazón, dedicamos sus méritos al
Gran Maestro Shakyamuni Buda, a los Grandes Maestros
Sucesivos, y en especial a la salud, bienestar, y paz
de la familia _____. Que nuestras vidas sean de
sabiduría y compasión, y que nos realicemos
el Camino del Buda juntos.

MANTRAS

MENTE CLARA, MENTE CLARA, MENTE CLARA...NO SÉ.

Inhala contando 3: Mente Clara, Mente Clara, Mente Clara.
Exhala contando 7: No sé-e-e-e-e-e.

GATE, GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI SVAHA.

*Final del Sutra del Corazón: "Se va, va, va más allá, siempre
se va más allá, siempre llegando, siempre progresando,
siempre convirtiéndose en Buda. ¡Viva!"*

OM HA HA HA VISMAYE SVAHA.

"Om al Maravilloso Kshitigarbha, ¡Viva!"

KANZEON BOSATSU (Japonés) KWANSEUM BOSAL (Coreano)

*El mantra de Gran Amor y Compasión, el cual al recitar elimi-
na todo tipo de sufrimiento*

NAMU AMITA BUL

Homenaje al Amitaba Buda de la Tierra Pura.

NAMU-ATA-SHIJI-NAM-SAMMOTA-GUCHI-NAM

OM-AJANA-BABA-JIRI-JIRI-HUM

*Se abren los portales del Infierno, salvando a los seres atra-
pados allí.*

NAMU-BO-BO-JEOLI-KALI-DALI-TATA-ADAYA

Para invitar a todos los Budas de las diez direcciones.

NAMU-CHILGUJI-BUL-MODAE-JUNJE-BOSAL

Amor y Compasión de mamá eliminando los problemas.

NAMU-DE-BANG-KWANG-BUL-HWA-UM-GYUNG

Para sentirse completo y fuerte.

bo gwol jin-on
om ho-ro ho-ro sa-ya mo-ke sa-ba-ha
om ho-ro ho-ro sa-ya mo-ke sa-ba-ha
om ho-ro ho-ro sa-ya mo-ke sa-ba-ha

bo-ho-hyang jin-on
om sam-ma-ra sam-ma-ra mi-ma-na
sa-ra-ma ja-ga-ra ba-ra-hum
om sam-ma-ra sam-ma-ra mi-ma-na
sa-ra-ma ja-ga-ra ba-ra-hum
om sam-ma-ra sam-ma-ra mi-ma-na
sa-ra-ma ja-ga-ra ba-ra-hum

☪
chal-chin shim-nyom ga-su-ji

☪
dae-he jung-su ka-um-jin

☪ ☪
ho-gong ga-ryang pung ga gye

☪ ☪
mu-nung jin-sol

☪☪☪☪☪☪☪ ☪
bul... gong-..... dok

☪

LOS PRECEPTOS

INVOCACIÓN DE LOS TRES TESOROS

Sé uno con el Buda en las diez direcciones
Sé uno con el Dharma en las diez direcciones
Sé uno con el Sangha en las diez direcciones
Sé uno con nuestro maestro original
Shakyamuni Buda
Sé uno con El Gran Compasivo Avalokiteshvara
Bodhisattva
Sé uno con El Gran Sabio Samantabhadra
Bodhisattva
Sé uno con El Gran Santo Manjushri Bodhisattva
Sé uno con Los Grandes Ancestros Sucesivos.

GATHA DE EXPIACIÓN

Todo el karma malo cometido por mi desde los
tiempos antiguos
Debido a mi codicia, enojo, e ignorancia
Nacido de mi cuerpo, boca, y pensamiento
Ya lo expío todo.

LOS TRES TESOROS

Me refugio en el Buda

Me refugio en el Dharma

Me refugio en la Sangha

Me refugio en el Buda

El incomparablemente honrado sin par

Me refugio en el Dharma, honorable por su pureza

Me refugio en la Sangha, honorable por su armonía

Me he refugiado en el Buda

Me he refugiado en el Dharma

Me he refugiado en la Sangha

LOS TRES PUROS PRECEPTOS

1. Absténganse del Mal
2. Practiquen el Bien
3. Actualicen el Bien por los demás

LOS DIEZ GRANDES PRECEPTOS

1. Preserven la vida; No maten
2. Sean generosos; No roben
3. Honren el cuerpo; No den mal uso de la sexualidad
4. Manifiesten la verdad; no mientan
5. Procedan de manera clara; no nublen la mente
6. Vean la perfección; no hablen de los errores ni las faltas de los demás



myol-op -jang jin-on

om a-ro-ruk-gye sa-ba-ha

om a-ro-ruk-gye sa-ba-ha

om a-ro-ruk-gye sa-ba-ha

won song-chwi jin-on

om a-mot-ka sal-ba-da-ra sa-da-ya shi-bye-hum

om a-mot-ka sal-ba-da-ra sa-da-ya shi-bye-hum

om a-mot-ka sal-ba-da-ra sa-da-ya shi-bye-hum

bu-sol so-jae gil-sang da-ra-ni

na-mu sa-man-da mot-ta-nam a-ba-ra-ji

ha-da-sa sa-na-nam da-nya-ta

om ka-ka ka-hye ka-hye hum-hum a-ba-ra

a-ba-ra ba-ra-a-ba-ra ba-ra-a-ba-ra

ji-tta ji-tta ji-ri ji-ri ppa-da ppa-da

son-ji-ga shi-ri-e sa-ba-ha

na-mu sa-man-da mot-ta-nam a-ba-ra-ji

ha-da-sa sa-na-nam da-nya-ta

om ka-ka ka-hye ka-hye hum-hum a-ba-ra

a-ba-ra ba-ra-a-ba-ra ba-ra-a-ba-ra

ji-tta ji-tta ji-ri ji-ri ppa-da ppa-da

son-ji-ga shi-ri-e sa-ba-ha

na-mu sa-man-da mot-ta-nam a-ba-ra-ji

ha-da-sa sa-na-nam da-nya-ta

om ka-ka ka-hye ka-hye hum-hum a-ba-ra

a-ba-ra ba-ra-a-ba-ra ba-ra-a-ba-ra

ji-tta ji-tta ji-ri ji-ri ppa-da ppa-da

son-ji-ga shi-ri-e sa-ba-ha

Sogamuni Bul (Homenaje a Shakyamuni Buda)

⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕ ⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕ ⊕⊕

⊕

na-mu bul-ta bu-jung gwang-nim bop-he

⊕

na-mu dal-ma bu-jung gwang-nim bop-he

⊕

na-mu sung-ga bu-jung gwang-nim bop-he

⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕

na-mu sam-gye dae-sa sa-saeng ja-bu

⊕ ⊕

shi-a bon-sa

so-ga-mun-ni bul
so-ga-mun-ni bul
so-ga-mun-ni bul...

⊕

chon-sang chon-ha mu-yo-bul
 shi-bang se-gye yong-mu-bi
 se-gan so-yu a-jin-gyon
 il-che mu- yo-bul-cha

⊕ ⊕

go- a il-shim

⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕ ⊕

gwi-myong jong-nye

7. Dense cuenta que el yo y el otro es uno solo;
No se envanezcan ni desprecien a los demás
8. Den de Uds. todo; no sean codiciosos
9. Actualicen armonía; no se enojen
10. Experimenten la intimidad de las cosas; no calumnien los Tres Tesoros

GATHA AL RECIBIR LOS PRECEPTOS

Quando los seres sensibles reciben la Sila (Preceptos)
 Entran al reino de los Budas
 Lo cual no es otro que La Gran Iluminación
 Efectivamente, son los hijos del Buda

LOS CUATRO VOTOS DEL BODHISATVA

1. Los seres sensibles son innumerables, prometo salvarlos
2. Los deseos son inagotables, prometo extinguirlos
3. Los Dharmas son ilimitados, prometo dominarlos
4. El Camino del Buda es inalcanzable; prometo lograrlo

LA LETANIA DEL GRAN COMPASIVO

¡Adoración al Triple Tesoro!
 ¡Adoración al gran Compasivo!
 ¡Om, a quien realiza un salto más allá de todos los temores!
 Luego de adorarlo, ¡que yo entre en el corazón del noble,
 adorado Kánzeon!
 Su vida es la finalización de todo significado,
 Es puro, es lo que hace victorioso a todos los seres y limpia
 el sendero de toda la existencia.
 ¡Om, - Oh vidente, - el que trasciende al mundo!
 ¡Oh, salve al Gran Bodhisattva!
 ¡Todo, todo es mancilla, mancilla, tierra, tierra!
 ¡Haz, hazme el trabajo dentro de mi corazón!
 ¡Oh gran vencedor, a Ti me acojo, me acojo!
 ¡A Indra el creador le grito!
 ¡Mueve, mueve, mi mancilla - El Libre!
 ¡Ven, ven, oye, oye, brota en mi alegría!
 ¡Habla, habla, dirígeme!
 ¡Despierto, despierto! ¡Me he despertado!
 ¡Oh Misericordioso! El Compasivo!
 De los audaces el más jubiloso, ¡salve!
 Al todo triunfante, ¡salve!
 Al gran Triunfador, ¡salve!
 A quien alcanzó el dominio de la disciplina, ¡salve!
 A quien sostiene un arma en Su mano, ¡salve!
 A quien sostiene la Rueda en Su mano, ¡salve!
 A quien sostiene el loto en su mano, ¡salve!

ma-ha-shit-ta-ya sa-ba-ha
 shit-ta-yu-ye sae-ba-ra-ya sa-ba-ha
 ni-ra-gan-ta-ya sa-ba-ha
 ba-ra-ha mok-ka shing-ha
 mok-ka-ya sa-ba-ha
 ba-na-ma ha-ta-ya sa-ba-ha
 ja-ga-ra yok-ta-ya sa-ba-ha
 sang-ka som-na-nye mo-da-na-ya sa-ba-ha
 ma-ha-ra gu-ta da-ra-ya sa-ba-ha
 ba-ma-sa gan-ta i-sa-shi che-da
 ga-rin-na i-na-ya sa-ba-ha
 mya-ga-ra jal-ma ni-ba
 sa-na-ya sa-ba-ha na-mo-ra
 da-na-da-ra ya-ya na-mak ar-ya
 ba-ro gi-je sae-ba-ra-ya



sa-ba- ha

ma-ji-ro-ga ji-ga-ran-je
hye-hye-ha-rye ma-ha mo-ji sa-da-ba
sa-ma-ra sa-ma-ra ha-ri-na-ya
gu-ro-gu-ro gal-ma sa-da-ya sa-da-ya
do-ro-do-ro mi-yon-je
ma-ha mi-yon-je da-ra da-ra
da-rin na-rye sae-ba-ra ja-ra-ja-ra
ma-ra-mi-ma-ra a-ma-ra
mol-che-ye hye-hye ro-gye sae-ba-ra
ra-a mi-sa-mi na-sa-ya
na-bye sa-mi sa-mi na-sa-ya
mo-ha ja-ra mi-sa-mi
na-sa-ya ho-ro-ho-ro ma-ra-ho-ro
ha-rye ba na-ma-na-ba
sa-ra sa-ra shi-ri shi-ri
so-ro so-ro mot-cha mot-cha
mo-da-ya mo-da-ya
mae-da-ri-ya ni-ra-gan-ta
ga-ma-sa nal-sa-nam
ba-ra-ha-ra-na-ya
ma-nak-sa-ba-ha
shit-ta-ya sa-ba-ha

¡Salve a quien es la raíz de la eternidad!
¡Salve a quien es toda compasión! ¡Salve!
¡Adoración al Triple Tesoro! ¡Salve!
¡Escucha a éstas plegarias! ¡Salve!

CONCEPTOS FUNDAMENTALES

LAS CUATRO VERDADES NOBLES

1. La Vida es sufrimiento
2. Deseo causa el sufrimiento
3. Elimina el deseo para eliminar el sufrimiento
4. Elimina el deseo siguiendo el Sendero Óctuple

EL SENDERO ÓCTUPLO

1. Recta Comprensión
2. Recta Intención
3. Recta Habla
4. Recta Acción
5. Recto Sustento
6. Recto Esfuerzo
7. Recta Atención
8. Recta Concentración

EL ORIGEN INTER-DEPENDIENTE

1. Ignorancia
2. Fuerzas Formativas (Samskaras)
3. Consciencia Re-conectiva
4. Cuerpo-Mente
5. Los Seis Órganos de los Sentidos
6. Contacto
7. Sensaciones
8. Deseo
9. Apego
10. Existencia
11. Renacimiento
12. La Vejez, La Muerte, El Sufrimiento

La Gran Dharani

⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕ ⊕

⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕⊕ (8)

⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ (continuar)

shin- myo jang- gu dae- da- ra- ni

na-mo-ra da-na da-ra ya-ya

na-mak ar-ya ba-ro-gi-je sae-ba-ra-ya

mo-ji sa-da-ba-ya

ma-ha sa-da-ba-ya

ma-ha ga-ro-ni-ga-ya

om sal-ba-ba-ye su da-ra-na

ga-ra-ya da-sa-myong

na-mak-ka-ri-da-ba

i-mam ar-ya ba-ro-gi-je

sae-ba-ra da-ba i-ra-gan-ta

na-mak ha-ri-na-ya ma-bal-ta

i-sa-mi sal-bal-ta sa-da-nam

su-ban a-ye-yom sal-ba bo-da-nam

ba-ba-mar-a mi-su-da-gam da-nya-ta

om a-ro-gye a-ro-ga

GATHA CORTO AL COMER

Los Cinco Pensamientos

Debemos pensar profundamente en los medios y modos por los cuales esta comida nos ha llegado. Debemos considerar nuestro mérito al aceptarla. Debemos protegernos del error excluyendo la gula de la mente. Comeremos para no adelgazar y morir. Aceptamos esta comida para que llegamos a la Iluminación.

EL UNIVERSO ES COMO EL CIELO ILIMITADO

(Recitado después de comer)

El Universo es como el cielo ilimitado,
Como flores de loto sobre agua sucia.
Pura y más allá del mundo es La Mente del aprendiz.
Oh Santísimo Buda, nos refugiamos en Ti

MANTRA A KSHTIGARBHA

OM HA HA HA VISMAYE SVAHA (3X)
(Om al Maravilloso Kshtigarbha Svaha)

PERDÓN

Si he herido ó lastimado a cualquiera por mis pensamientos ó palabras ó acciones, pido perdón. Y libremente perdono a cualquiera que me haya herido ó lastimado.

LAS OCHO PUERTAS DE LA PRÁCTICA

1. Meditación
2. Maestro
3. Estudio Académico
4. Liturgia
5. Preceptos
6. Estética
7. Ejercicio
8. Trabajo/AAA

LAS SEIS PERFECCIONES (PARAMITAS)

1. Caridad.
2. Moralidad.
3. Paciencia.
4. Esfuerzo.
5. Concentración.
6. Sabiduría.

LAS CUATRO MORADAS DIVINAS

(Para poner en práctica las Paramitas)

1. Amor Benevolente
2. Compasión
3. Alegría Altruista
4. Ecuanimidad

LAS CINCO LEYES DEL UNIVERSO

1. El Mundo no obedece a mi deseo personal.
2. Todas las cosas fluyen.
3. El mal será conquistado y el bien prevalecerá.
4. La Karma es inexorable.
5. El deseo a la Iluminación, el conocimiento intuitivo de la Naturaleza Búdica, viene a toda la gente.

LOS CINCO AGREGADOS (SKANDAS) (La Personalidad)

1. Forma
2. Sensación
3. Percepción
4. Impulso
5. Consciencia

LOS TRES VENENOS (KLESHAS)

1. Deseo (codicia, avaricia, apego)
2. Aversión (frustración, enojo, miedo, preocupación))
3. Delirio (ignorancia, confusión, ilusión)

LOS CINCO OBSTÁCULOS

1. Deseo sensual
2. Mala voluntad
3. Pereza ó torpeza mental y física
4. Intranquilidad ó preocupación
5. Duda (desconfianza, falta de fe)

LOS OCHO ASPECTOS DEL DESPERTAR DEL GRAN HUMANO

1. Despegarse de los cinco deseos:
 - a. Ganancia, b. Fama, c. Sexo, d. Comida y Bebida, e. Apatía
2. Satisfacción
3. Soledad
4. Determinación (Energía)
5. Comprensión Correcta
6. Concentración Correcta (Samadhi)
7. Sabiduría
8. No entrar en discusiones ni argumentos intelectuales

GATHA AL COMER

Primero, setenta-y-dos labores nos han traído esta comida, debemos considerar como nos ha llegado.

Segundo, al recibir este ofrecimiento, debemos considerar si nuestra virtud y práctica lo merecen.

Tercero, deseando el orden natural de la mente, estar libre del apego, debemos liberarnos de la gula.

Cuarto, apoyando nuestra vida, aceptamos esta comida.

Quinto, para lograr nuestro camino aceptamos esta comida.

Todos los de los mundos espirituales, ahora les doy este ofrecimiento. Esta comida se extenderá por doquier.

Primero, esta comida es para Los Tres Tesoros.

Segundo, es para nuestros maestros, maestras, papás, mamás, la nación, y todos los seres sensibles.

Tercero, es para todos los seres en los tres mundos.

Así, comemos esta comida con todos,

Comemos para eliminar el mal, practicar el bien, salvar a todos los seres sensibles, y para lograr nuestro Camino del Buda.

RECITACIONES

EL VERSO DEL BAÑO

Antes del Baño: Me lavo el cuerpo, ya debo lavarme el corazón. *Después del Baño:* Me he lavado el cuerpo, ya debo lavarme el corazón.

EL VERSO AL LAVARSE LOS DIENTES

Antes de lavarse los dientes: Me lavo los dientes para que todas las cosas vivientes puedan beneficiarse. Que encuentren la verdad con sencillez y pureza.

Después de lavarse los dientes: Me he lavado los dientes para que todas las cosas vivientes pudieran beneficiarse. Limpiémonos los delirios como me he lavado los dientes.

EI VERSO PARA EL RETRETE Y PARA PREVENIR LOS DESASTRES

Adoración a todos los Budas.

Adoración a las enseñanzas ilimitadas.

Paz, habla, brilla, abre.

Al Glorioso, al Pacífico,

Por Él que no haya desastre.

LOS SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

1. Atención Vigilante
2. Investigación
3. Energía
4. Éxtasis
5. Tranquilidad
6. Concentración
7. Ecuanimidad

LAS NUEVE SUBDIVISIONES DE LA CONSCIENCIA “VIJÑANA”

1. Consciencia visual
2. Consciencia aural
3. Consciencia olfatoria
4. Consciencia gustativa
5. Consciencia táctil
6. Consciencia pensativa.
7. Consciencia-Egóica “Manas” (Emocional)
8. Consciencia Universal “Alayavijñana”
(Inteligencia, El Almacén)
9. Consciencia Espiritual (Naturaleza Búdica)

CINCO CUALIDADES DE LA PRÁCTICA

1. Paciencia Infinita
2. Valentía Heróica
3. Humildad Profunda
4. Fe Incondicional
5. Compasión Ilimitada

AAA DE LA PRÁCTICA COTIDIANA

La aplicación activa de la atención vigilante en nuestras vidas cotidianas se hace mediante **AAA de la práctica espiritual**, o sea:

1. ABSTENER,
2. ATENDER,
3. APRENDER.

Esto incluye la intención de eliminar las reacciones habituales basadas en los venenos o kleshas de deseo, aversión, y delirio por medio de la atención vigilante.

Cuando surgen las kleshas, percibidas como intranquilidad, descontento, irritación o frustración, la primera cosa que hacemos es 1. “Abstener” de actuar, hablar o reaccionar motivados por estas sensaciones negativas, puesto que probablemente se hayan distorsionado por el condicionamiento anterior. Esto nos da un momento para respirar, ver con más claridad, y considerar otras opciones, en vez de sólo reaccionar de una forma rígida o agresiva.

Segundo, 2. “Atendemos” a la sensación predominante usando atención vigilante, sin hacer nada más que observar. Hay que experimentar 100% la sensación sin apego, justificación, ni represión, dejando a un lado recuerdos del pasado y proyecciones al futuro. Seguimos observando hasta que la sensación desaparezca, volviéndonos a la calma lúcida interior, o sea, nuestra Naturaleza Búdica. Desde allí, nos abrimos a la Esencia Universal, preguntándola “¿Qué es bueno hacer?”, un koan dejándonos soltar la mente chica, asumiendo la actitud de “No sé” y con la intención de

causar el menos sufrimiento posible para otros y a uno mismo. Confiamos por completo en la Esencia, listos para recibir su consejo, sea como sea, como una intuición, una voz interior, o un imagen mental. Luego actuamos con determinación.

Por último, 3. “Aprender”, preguntándonos “¿Qué hemos aprendido en cuanto al Buda-Dharma?” Tratamos de ver lo que funcionó bien y lo que podemos mejorar la próxima vez esta situación o patrón surgiera de nuevo en el futuro. Al considerar todos los aspectos, luego soltamos todo, ofreciéndolo al Infinito.