

# LITURGIA

Libro de práctica 2024-v2

Sangha de Han Shan

## 1. Homenaje a las Tres Joyas

*NAMO BUDDHA AMIDA* (3 veces)

## 2. Invitación a la recitación

Antes de entrar en la recitación del Sutra del Corazón, permítete estar aquí completamente, en este instante. No estamos aquí para llenar la mente de conceptos o palabras, sino para vaciarla, para abrirnos al espacio silencioso que ya está dentro de cada uno de nosotros.

El Sutra del Corazón nos habla de la vacuidad, de la profunda verdad de que todo lo que percibimos como separado, sólido y permanente, en realidad no lo es. No se trata de entender esto con la mente, sino de experimentarlo en el corazón. Este texto nos invita a soltar todas nuestras ideas, a dejarlas caer en el vacío, donde todo y nada existen simultáneamente.

Antes de recitarlo, siente este vacío. No como un concepto, sino como un estado. No hay nada que hacer, nada que cambiar, nada que resolver. Solo silencio. A medida que pronunciamos las palabras, que los sonidos llenen el espacio, pero no dejes que tu mente se aferre a ellos. Fluyen, como todo lo demás, y lo que permanece es la quietud.

La meditación no es otra cosa que esto: sumergirse en lo que está más allá de la

forma y el pensamiento. Y desde ese espacio de no-mente, dejamos que el Sutra nos atravesara, recordándonos lo que siempre ha sido, más allá de lo que pensamos que es.

Así que, en este momento, simplemente estate presente. Sin expectativas, sin lucha. Aquí, en el ahora.

## 3. Maka Hannya Haramita Shingyo (Sutra del Corazón en japonés)

*Kan ji zai bo satsu – gyo (jin) han (nya) ha  
(ra) mi ta ji – **sho** ken go on kai ku – do i  
ssai 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 so fu gen – ze ko  
ku chu – mu shiki mu ju so gyo shiki.*

*Mu gen ni bi ze shin i – mu shiki sho ko  
mi soku ho – mu ken 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 – bo dai sat ta – e han  
nya ha ra mi ta ko – shin mu ke ge mu ke  
ge ko – mu u ku fu – on ri i ssai 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 i  
ssai ku – shin jitsu fu – ko ko setsu han  
nya ha ra mi ta shu – soku setsu shu  
watsu.*

**Gya** tei, gya tei – ha ra gya tei, hara so  
gya tei, bo ji so waka (repetir desde el  
inicio 3 veces en total)

**Han** nya shin gyo.

#### 4. Sutra del Corazón en español

A-va-lo-ki-tesh-va-ra, mien-tras  
prac-ti-ca-ba pro-fun-da-men-te con la  
per-cep-ción que nos lle-va a la o-tra  
o-ri-lla, de re-pen-te des-cu-brió que los  
cin-co a-gre-gados son va-cí-os, y con  
es-ta com-pren-sión su-pe-ró to-das las  
a-flic-cio-nes.

Es-cu-cha Sã-ri-pu-tra, es-te Cuer-po  
mis-mo es la Va-cui-dad y la Va-cui-dad  
mis-ma es es-te Cuer-po. Es-te Cuer-po  
no es o-tra co-sa más que la Va-cui-dad  
y la Va-cui-dad no es o-tra co-sa más que  
es-te Cuer-po. Lo mis-mo o-cu-rre con las  
per-cep-cio-nes, las con-cep-cio-nes, las  
vo-li-cio-nes y la con-cien-cia.

Es-cu-cha Sã-ri-pu-tra, to-dos los

fe-nó-me-nos lle-van la mar-ca de la  
Va-cui-dad; su ver-da-de-ra na-tu-ra-le-za  
es la na-tu-ra-le-za del no na-ci-mien-to  
no muer-te, no ser no no-ser, no pu-re-za  
no im-pu-re-za, no cre-ci-mien-to no  
de-cre-ci-mien-to.

Por e-so en la Va-cui-dad, el cuer-po, las  
per-cep-cio-nes, las con-cep-cio-nes, las  
vo-li-cio-nes y la con-cien-cia no son  
en-ti-da-des con un yo se-pa-ra-do.

Los die-cio-cho ám-bi-tos de los  
fe-nó-me-nos, que son los seis ór-ga-nos  
de los sen-ti-dos, los seis ob-je-tos de los  
sen-ti-dos, y las seis Con-cien-cias  
tam-po-co son en-ti-da-des con un yo  
se-pa-ra-do.

Los do-ce es-la-bo-nes del sur-gi-mien-to  
in-ter-de-pen-dien-te y su ex-tin-ción  
tam-po-co son en-ti-da-des con un yo  
se-pa-ra-do.

El su-fri-mien-to, las cau-sas del  
su-fri-mien-to, la ex-tin-ción del  
su-fri-mien-to, el Sen-de-ro de  
li-be-ra-ción, la sa-bi-du-ría y la  
ob-ten-ción tam-po-co son en-ti-da-des  
con un yo se-pa-ra-do.

Quien pue-da ver es-to ya no ne-ce-si-ta  
lo-grar na-da.

Los Bo-dhi-satt-vas que prac-ti-can la

per-cep-ción que nos lle-va a la o-tra  
o-ri-lla no ven más obs-tá-cu-los en sus  
men-tes, y por e-so pue-den su-pe-rar  
to-dos los mie-dos, des-truir to-das las  
per-cep-cio-nes e-rró-ne-as y re-a-li-zar el  
Per-fec-to Nir-va-na.

To-dos los bu-ddhas del pa-sa-do,  
pre-sen-te y fu-tu-ro, me-dian-te la  
prác-ti-ca de la per-cep-ción que nos  
lle-va a la otra o-ri-lla, son ca-pa-ces de  
al-can-zar la Au-tén-ti-ca y Per-fec-ta  
I-lu-mi-na-ción.

Por lo tan-to, Sã-ri-pu-tra, de-be sa-ber-se  
que la per-cep-ción que nos lle-va a la  
o-tra o-ri-lla es un Gran Man-tra, el  
man-tra más i-lu-mi-na-dor, el man-tra  
más al-to, un man-tra más a-llá de las  
com-pa-ra-cio-nes, la Ver-da-de-ra  
Sa-bi-du-ría que tie-ne el po-der de  
po-ner-les fin a to-dos los ti-pos de  
su-fri-mien-to.

Por lo tan-to pro-cla-me-mos un man-tra  
pa-ra a-la-bar a la per-cep-ción que nos  
lle-va a la o-tra o-ri-lla.

Ga-te, Ga-te, Pa-ra-ga-te,  
Pa-ra-sam-ga-te, Bo-dhi Sva-ha!  
Ga-te, Ga-te, Pa-ra-ga-te,  
Pa-ra-sam-ga-te, Bo-dhi Sva-ha!  
Ga-te, Ga-te, Pa-ra-ga-te,

Pa-ra-sam-ga-te, Bo-dhi Sva-ha!

## 5. Dedicación de méritos

Que mi transformación personal sea como una lámpara que ilumina mi camino y el de los demás.

Que la energía de mi amor y compasión se transmita a mis ancestros, familiares fallecidos y a todos los difuntos para que se liberen de las ataduras kármicas y alcancen la iluminación [*en especial a los siguientes...*]

Que la paz inunde cada rincón del mundo, que todos podamos disfrutar esa paz y felicidad y que todos los seres gocen de prosperidad.

Pueda mi mente ser purificada, liberarse de los deseos egoístas y desarrollar bondad (*metta*), compasión (*karuna*), alegría por los logros de los demás (*mudita*) y ecuanimidad (*upekkha*), y ser cada vez más consciente de cómo mis pensamientos, palabras y acciones pueden contribuir al bien de todos los seres y su entorno.

## 6. Cuatro Grandes Votos

Los seres sintientes son innumerables,

hago votos de salvarlos a todos.

Las ilusiones de la mente son inextinguibles, hago votos de erradicarlas a todas.

Las puertas del Dharma son innumerables, hago votos de entrar en todas.

El camino de la Iluminación es supremo, hago votos de convertirme en él.

## 7. Homenaje a las Tres Joyas

**NAMO BUDDHA AMIDA** (3 veces)

---

### Antes y durante las comidas

Antes de comenzar a comer hago silencio por un momento. Miro la comida delante de mí y soy consciente de los colores, los aromas, los sabores que estoy a punto de experimentar. Esta comida es un regalo del universo, una forma de energía que sostiene mi vida. Agradezco a la tierra, al sol, a la lluvia y a todos los seres que hicieron posible que este alimento llegara a mí. Como con plena atención, sintiendo cada bocado como una celebración de la

vida misma. Más que palabras, conciencia y gratitud.

***Itadakimas(u)*** (con agradecimiento voy a comer)

---

### Memorial

Querido/a <nombre del fallecido>, has fallecido y has dejado tu cuerpo físico. Están aquí tus amigos y familiares, quienes han venido a expresarte su respeto y despedirse. Te extrañaremos pero ahora debes soltar todos tu asuntos mundanos y seguir camino hacia tu próxima existencia. Que rápidamente realices la Gran Consciencia y alcances la Iluminación.

***Namo Buddha Amida*** (3 veces)