

Los cuatro votos

Shu jo mu hen sei gan do
Bon no mu jin sei gan dan
Ho mon mu ryo sei gan gaku
Butso do mu jo sei gan jo
veces) (2

Los seres son innumerables,
yo me comprometo a liberarlos.
Los delirios son inagotables,
yo me comprometo a ponerles fin.
Las puertas de Dharma son infinitas,
yo me comprometo a entrar.
El camino de Iluminado es insuperable,
yo me comprometo a encarnarlo. (1 vez)

Beings are numberless,
I vow to free them.
Delusions are inexhaustible,
I vow to end them.
Dharma gates are boundless,
I vow to enter them.
The Awakened Way is unsurpassable,
I vow to embody it.

Verso de purificación

Todo mi antiguo y torcido karma,

Producto de la codicia, el odio y el delirio
sin principio,
Nacido a través de mi cuerpo, palabra y mente,
Yo ahora plenamente declaro.

(3 veces)

All my ancient, twisted karma
From beginningless greed, hate, and delusion,
Born through body, speech, and mind,
I now fully avow.

Verso de gratitude

Por todo el karma benéfico que se ha
manifestado a través de mí, estoy
agradecida/o.

Que pueda expresar esta gratitud a través de
mi cuerpo, palabra y mente;
Con infinita bondad hacia al pasado,
Infinito servicio hacia el presente, e
Infinita responsabilidad hacia el futuro.

(3 veces)

For all beneficent karma, ever manifested
through me, I am grateful.
May this gratitude be expressed through my
body, speech, and mind.

With infinite kindness to the past,
Infinite service to the present,
Infinite responsibility to the future.

El Sutra del Corazón

Versos para comenzar la recitación del Sutra

El Dharma es profundo y precioso
Ahora tenemos la oportunidad de verlo,
estudiarlo y practicarlo
Hacemos voto de realizar su verdadero
significado

El Corazón del Prajñāparamita

El Bodhisattva Avalokita,
al moverse en el curso profundo del Entendimiento Perfecto,
alumbró los cinco skandhas y los encontró igualmente vacíos.
Después de esta comprensión, superó el dolor. (*campana*)

Oye, Shariputra,
La forma es vacuidad, la vacuidad es forma,
La forma no es más que vacuidad, la vacuidad no es más que forma.
Lo mismo es cierto para los sentimientos,
las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia. (*campana*)

Oye, Shariputra,
Todos los dharmas están marcados con la vacuidad.
No son ni producidos ni destruidos.
Ni están sucios ni son inmaculados.
Ni aumentan ni disminuyen.
Por consiguiente, en la vacuidad no hay ni forma,
ni sentimientos, ni percepciones, ni formaciones mentales, ni
consciencia.
No hay ojo, ni oreja, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente;
No hay forma, ni sonido, ni olor, ni sabor, ni contacto, ni objeto mental;
No hay dominio de los elementos
(desde los ojos hasta la consciencia–mental);
No hay orígenes interdependientes y ni extinción de ellos
(desde ignorancia hasta la muerte y descomposición);

No hay dolor, ni la causa del dolor,
ni el fin del dolor, ni ningún camino;
No hay comprensión, ni logro. (*campana*)

Porque no hay logro,
Los bodhisattvas, basados en el entendimiento perfecto,
no encuentran obstáculos para sus mentes.
Careciendo de obstáculos, vencen el miedo,
liberándose para siempre de la ilusión,
y logrando el nirvana perfecto.
Todos los buddhas del pasado, presente y futuro,
gracias a este entendimiento perfecto,
llegan a la iluminación total, correcta y universal. (*campana*)

Por consiguiente, uno debería saber que el entendimiento perfecto
es el mayor mantra, el mantra inigualable,
el destructor del dolor, la verdad incorruptible.
Un mantra de prajñāparamita, debería por consiguiente ser proclamado.

Éste es el mantra:

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
(Se ha ido, ido, ido al otro lado, ido hasta la otra orilla, ¡Oh despertar!
¡Viva!)
(*tres campanas*)

Versos para cerrar la recitación del Sutra

El recitar los Suttas, el practicar el camino de la conciencia
da origen a beneficios sin límite.
Prometemos compartir los frutos con todos los seres.
Prometemos ofrecer tributo a los padres, maestros, amigos
y numerosos seres
que nos guían y dan apoyo a lo largo del camino.



Traducción por Sandra Seirin Laureano
Grupo Zen de Cupey
septiembre 2009

Libro de sutras

Versos para la comida

Líder (antes de las comidas):

Le ofrecemos este alimento de seis gustos y tres virtudes al Buda, al Dharma y a la Sangha, y a toda la vida en cada mundo.

Las cinco reflexiones (antes del desayuno y el almuerzo):

Primero, tenemos que reflexionar sobre nuestro trabajo y el esfuerzo de aquellos que nos han traído este alimento.

Segundo, seamos conscientes de la calidad de nuestras acciones al recibir esta comida.

Tercero, lo más esencial es la práctica de la presencia consciente (mindfulness) que nos ayuda a trascender la codicia, la ira y el delirio.

Cuarto, apreciamos este alimento que sostiene la buena salud de nuestro cuerpo y mente.

Quinto, para poder continuar nuestra práctica para todos los seres, aceptamos esta oferta.

El primer bocado es para cortar todos los delirios.

El segundo es bocado es para mantener nuestra mente clara.

El tercer bocado es para salvar a todos los seres sintientes.

Que podamos despertar juntos con todos los seres.

Leader (before meals):

This food of three virtues and six tastes we offer to Buddha, Dharma, Sangha, and to all life in every world.

The Five Reflections (before breakfast and lunch)

First, let us reflect on our own work and the effort of those who brought us this food.

Second, let us be aware of the quality of our deeds as we receive this meal.

Third, what is most essential is the practice of mindfulness which helps us to transcend greed, anger and delusion.

Fourth, we appreciate this food which sustains the good health of our body and mind.

Fifth, in order to continue our practice for all beings we accept this offering.

The first morsel is to cut all delusions.

The second morsel is to maintain our clear mind.

The third morsel is to save all sentient beings.

May we awaken together with all beings.