



# Paramita

## Recitaciones del Sutra del Corazón

Enlace a la meditación:

<https://www.paramita.org/meditacion/guiada/sutra-del-corazon-mantra>

### Homenaje a Sakya Pandita-Mañyushri

Con reverencia me postro a tus pies, Mañyushri, nuestro protector y maestro.  
Con tu amplia visión, que percibe todos los objetos concebibles, y la gran  
compasión haces que surja la felicidad en todos los seres vivos a través de tu  
poder de lograr obras espirituales, inconcebibles para nosotros.

### Refugio y Bodhichitta

Tomo refugio en el Buddha, el Dharma y la Asamblea Suprema hasta  
alcanzar la perfección. Lograré la iluminación para el beneficio de todos  
los seres con el mérito de las acciones generosas y las demás virtudes.

(3 veces)

### Las Cuatro Contemplaciones Incommensurables

Amor, Compasión, Regocijo y Ecuanimidad

Puedan todos los seres tener la felicidad y las causas de la felicidad.  
Puedan ellos estar libres del sufrimiento y las causas del sufrimiento.  
Puedan ellos nunca separarse de la felicidad sin sufrimiento.  
Puedan ellos permanecer en ecuanimidad, libres de parcialidad,  
apego y aversión.

## Alabanza a la Perfección de la Sabiduría

"Me inclino ante la Madre de los Buddhas de los Tres Tiempos, la Perfección de la Sabiduría que no nace ni cesa. Es inconcebible e inexpresable como la naturaleza del espacio, un objeto de la percepción directa solo para la mente de los aryas".

### Sutra del Corazón

Esencia de la Perfección de la Sabiduría

Arya-Bhagavati-Prajnaparamita-Jridaya-Sutram

¡Homenaje a la Sagrada Perfección de la Sabiduría!

Así oí en cierta ocasión. El Bienaventurado se encontraba en Rayagrija, en la cima del Pico del Buitre, junto con una gran asamblea de monjes y de bodhisattvas. En aquella ocasión, el Bienaventurado estaba en la absorción meditativa que examina todo fenómeno llamada "Apariencia Profunda".

Al mismo tiempo, el noble señor Avalokiteshvara, el Bodhisattva y Majasattva, contemplaba cómo practicar la perfección profunda de la sabiduría y vio que los cinco agregados carecen de naturaleza inherente.

Entonces, por inspiración del Buddha, el venerable Shariputra le dijo al noble señor Avalokiteshvara, el Bodhisattva y Majasattva: "¿Cómo debe proceder un hijo o hija del noble linaje, cuando desea adiestrarse en la práctica de la Perfección Profunda de la Sabiduría?"

Y el noble Señor Avalokiteshvara, el Bodhisattva y Majasattva, contestó al venerable Shariputra de la siguiente forma: "Shariputra, cualquier hijo o hija del noble linaje que desee adiestrarse en la práctica de la perfección profunda de la sabiduría deberá hacerlo así: Considerando correctamente que los cinco agregados también carecen de naturaleza inherente.

Forma es vacuidad, vacuidad es forma. Vacuidad no es más que forma y forma no es más que vacuidad. Del mismo modo, sensaciones, discernimientos, estados mentales y conciencias son vacíos.

Así pues, Shariputra, todos los fenómenos son vacíos, carecen de características diferenciadoras; ni son producidos ni cesan, ni son impuros ni inmaculados, ni deficientes ni completos.

Por tanto, Shariputra, en vacuidad no hay forma, ni sensación, ni discernimiento, ni estados mentales, ni conciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay forma visible, ni sonido, ni olor, ni gusto, ni tacto, ni objetos de la mente; no hay elementos visuales y demás, hasta no haber elementos mentales, ni elementos de la conciencia mental. No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia y demás, hasta no haber envejecimiento ni muerte, ni extinción del envejecimiento ni de la muerte; por tanto, no existe el sufrimiento, ni su causa, ni su cesación, ni camino; ni sabiduría suprema, ni logro, ni ausencia de logro.

Por tanto, Shariputra, al no haber nada que lograr, los bodhisattvas confían y moran en la perfección de la sabiduría; con sus mentes libres de velos ya no tienen temor. Trascienden toda visión errónea y alcanzan el fin, el nirvana.

También, todos los buddhas de los tres tiempos despiertan completamente a la insuperable, completa y perfecta iluminación basándose en la perfección de la sabiduría.

Por tanto, debe conocerse el mantra de la Prajñaparamita como el mantra del gran conocimiento, el mantra supremo, el mantra inigualable, el mantra que neutraliza todo sufrimiento, la verdad porque carece de error.

El mantra de la Prajñaparamita es proclamado:  
**tadyathā om gate gate pāragate pārasamgate bodhi svājā**

De este modo, Shariputra, deberá un bodhisattva majasattva adiestrarse en la perfección profunda de la sabiduría”.

Entonces, el Bienaventurado surgió de su absorción y ensalzó al noble señor Avalokiteshvara, el Bodhisattva y Majasattva, diciendo: “¡Bien dicho, bien dicho!, hijo del noble linaje, así es hijo del buen linaje, así es. Tal como has enseñado deberá ser practicada la perfección profunda de la sabiduría e incluso los Tathagatas se alegrarán”.

Cuando el Bienaventurado se pronunció así, el venerable Shariputra, el noble señor Avalokiteshvara, el Bodhisattva y Majasattva, y todos los presentes, incluyendo los seres mundanos: devas, humanos, asuras y gandarvas, se alegraron y elogiaron las palabras del Bienaventurado.

## Eliminación de obstáculos (liturgia basada en el Sutra del corazón)

**tadyathā om gate gate pāragate pārasamgate bodhi svājā**

*(Recita 3 veces en voz alta, en susurro durante 3 minutos y en voz alta 3 veces para concluir)*

¡Namaḥ! Me postro ante el Buddha, el Dharma y la Sangha y ante la gran madre Prajñāpāramitā. Por haberos hecho postraciones a vosotros, que las siguientes palabras de verdad se hagan realidad.

En el pasado, Indra, el rey de los devas, contempló y recitó el significado profundo de la perfección de la sabiduría. Con su poder, ahuyentó a todos los maras, incluyendo a Kamadeva, el rey de los maras. De la misma manera, también yo contemplo el significado profundo de la perfección de la sabiduría y recito estas palabras de las nobles Tres Joyas preciosas.

Que el poder de la verdad inmediatamente ¡evite! (*palmada*), ¡aniquile! (*palmada*) y ¡pacifique! (*palmada*) todo malestar, malas condiciones, fuerzas negativas y todos los obstáculos en mi práctica de Dharma, así como los de mis seguidores. Que permanezcan completamente neutralizados.

¡Os ruego!, apaciguad completamente  
todos los males externos e internos,  
todo lo que pueda interferir  
con lograr la completa iluminación.

Puedan las ochenta mil variedades de fuerzas obstructoras pacificarse.  
Podamos estar libres de condiciones desfavorables y dañinas.  
Que logremos nuestras metas y que todo salga perfecto.  
Con estas condiciones auspiciosas, que reine la felicidad aquí y ahora.