

## MEDITACIÓN SHŌDAI GYŌ



### 1. RAIHAI [Saludo reverente]

### 2. DOJO KAN [Percibiendo el Dojo]

Líder: Esto es algo que ciertamente debemos saber.

Todos: Este lugar en el que nos encontramos ahora es un dojo, un lugar de entrenamiento budista.

Todos los Budas vienen a este lugar y alcanzan la perfecta iluminación.

Todos los Budas vienen a este lugar y giran la rueda del Dharma.

Todos los Budas vienen a este lugar y entran en el Nirvana.

### 3. HONMON SANKI [Devoción a los Tres Tesoros]

Líder: Honrado sea,

Todos: Nuestro Eterno Maestro del Dharma, el Buda Shakyamuni.

^ bow

Líder: Honrada sea,

Todos: La Gran Sabiduría,  
el Eterno Dharma que igualmente beneficia a todos,  
el Vehículo Único,  
de Myo-ho Ren-ge Kyo.

^ bow

Líder: Honrado sea,

Todos: Nuestro fundador,  
representando a Jogyo,  
el Gran Bodhisattva  
Nichiren Shonin.

^ bow

### 4. UNSO [Devoción]

La Verdad Maravillosa  
expuesta en el Sutra de Loto  
cuya Sagrado Título cantamos ahora,  
es lo que los Budas del pasado enseñaron,  
los Budas del presente están enseñando  
y los Budas del futuro enseñarán.  
Es la Gran Ley,  
verdadera y pura,  
la propagación que fue confiada  
primariamente al Bodhisattva Práctica Superior,  
por el Buda en el Pico del Águila.  
Una vez que cantamos Namu Myoho Renge Kyo  
Vamos a alcanzar la visión correcta  
que los tres mil mundos  
existen en nuestras mentes,  
tal y como son;  
la tierra pura de la Luz Tranquila  
se manifiesta en nuestra vista;  
y junto con todos los demás seres,  
vamos a disfrutar de la vida  
en la Tierra de la Verdad.  
Que el sonido de nuestro canto Sagrado Título  
permeado todo el mundo  
se ofrecerá a los Tres Tesoros  
y ser otorgado a todos los seres  
Que todos los seres entrar en el mundo  
de la Realidad  
uno Gran Vehículo  
Que la tierra de Buda ser adornado,  
y todos los seres favorecidos con los meritos de  
nuestro canto!

## 5. JŌ SHIN GYŌ

[meditación de corazón puro]

Meditación silenciosa para purificar la mente y el cuerpo, para que podamos recibir los beneficios de cantar el Odaimoku.

## 6. SHŌ SHŌ GYŌ

[cantar el Odaimoku]

Na Mu Myo Ho Ren Ge Kyo

(se comienza lento, se va aumentando la velocidad, luego se disminuye y setermina lento – este ciclo puede repetirse varias veces).

## 7. JIN SHIN GYŌ

[meditación de profunda fe]

Meditación silenciosa para profundizar la fe con el mérito del Odaimoku.

## 8. KIGAN EKO [oración]

Con reverencia,  
Ofrecemos los méritos que hemos acumulado  
a través del canto del odaimoku,  
de manera que todas las personas de  
las cuatro esquinas del mundo  
puedan devolver la vida al  
Dharma maravillosa de Myoho Renge Kyo  
y que en todos los lugares bajo el cielo  
puedan ser un lugar tranquilo  
y que todos los habitantes de esas tierras  
disfruten de una vida feliz.  
También rezamos para que todos los hogares  
estén seguros de daños,  
y que todo el mundo dentro de cada familia  
aumente su fe,  
que gozen de buena salud y larga vida,  
y que se borren todas las transgresiones  
y se purifiquen sus vidas,  
Tambien rezamos por  
los espíritus de nuestros antepasados,  
las personas que han formado una relación  
con el Buda y los que no tambien y que  
todos sigan la vida benevolente del Tathagata,  
sentados sobre una flor de loto  
y obtengan la verdadera sabiduría del Buda.  
Rezamos para que estos méritos sean transmitidos a  
todos los seres,  
de manera que todos nosotros, podamos alcanzar  
la iluminación del Buda.

Namu Myoho Renge Kyo

## 9. SHIGU SEIGAN [cuatro grandes votos]

Líder:

Nos comprometemos a salvar a todos los seres,

Todos:

Sin embargo, innumerables que sean.

Nos comprometemos a eliminar todos los deseos,  
Sin embargo numerosos que sean.

Nos comprometemos a dominar todas las doctrinas  
del Buda,  
Sin embargo ilimitadas que pueden ser.

Nos comprometemos a entrar en el camino del  
Buda y alcanzar la iluminación suprema.

## 10. JUJI [Promesa a abrazar y mantener la fe]

Líder:

Con este cuerpo,

Todos:

Hasta que alcance la Budeidad,  
Voy a mantener mi fe en el Sutra del Loto.

Na Mu Myo Ho Ren Ge Kyo  
Na Mu Myo Ho Ren Ge Kyo  
Na Mu Myo Ho Ren Ge Kyo

## 11. RAIHAI [Saludo reverente]