



# Altar Budista

de la Sangha Tendai Hispana

La práctica diaria nos permite infundir nuestros días con el perfume del Dharma. La meditación y la recitación son un acto devocional que nos permiten comendar el día con fuerza y fe, nos recuerdan las enseñanzas y podemos ponerlas en práctica para realizar el trabajo del Buda en el mundo.

Común a todas las escuelas de Budismo japonés, el altar personal es una parte importante e integral de la práctica diaria. En Japón, el *Butsudan* (Altar del Buda) no es solo un espacio de práctica, sino que es el núcleo de la familia, donde se almacenan documentos importantes (como los testamentos) y se colocan tabletas conmemorativas para recordar a los ancestros. Todos los miembros de la familia presentan sus respetos al Buda y a sus antepasados, y también participarán en la limpieza y preparación del *Butsudan*. Estos *Butsudans* suelen ser bastante grandes y elaborados, a veces incluso tienen su propia habitación separada que solo se utiliza para servicios.

A medida que el Budismo se extendió hacia Occidente, el significado cultural del *Butsudan* se perdió, especialmente porque muchos de nosotros una cultura de adoración a los antepasados, y mucho menos de altares en el hogar. Y a menudo nos encontramos con que solo una persona en un hogar es budista, por lo tanto, nuestra práctica diaria se vuelve muy personal, y esto hace evidente la necesidad de tener un espacio privado lejos de la familia.

Si te tomas en serio tu práctica, configurar un *Butsudan* es increíblemente beneficioso. Ayuda a centrar y enfocar su práctica y proporciona un recordatorio constante cada vez que pierdes el ánimo en la práctica. No todos tienen espacio para nada grande y no todos tienen las finanzas para algo complicado, pero esto no significa que no puedas crear tu propio altar. Los accesorios se pueden comprar lentamente con el tiempo, y en este sentido, el *Butsudan* es fluido y cambia según lo dicten su situación, práctica, entorno y estaciones.

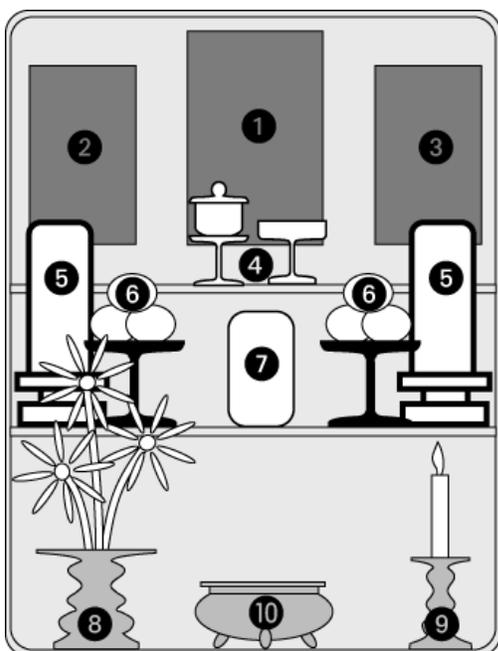
Idealmente, un *Butsudan* no debería estar en su dormitorio o cocina, sin embargo, si realmente no tiene el espacio, entonces no tienes otra opción. También debe tener puertas o una cortina que se pueda cerrar cuando no esté en uso.

Es recomendado el atender el *Butsudan* o altar personal diariamente, estableciendo una conexión con los Budas y Bodhisattvas en la vida diaria. Nuestro propósito es aprender y comprender la realización de la Verdad del Buda, practicar estas enseñanzas en nuestra vida diaria y crear una vida próspera, una sociedad más brillante y un mundo pacífico. Esto nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio tanto en nuestras necesidades físicas como espirituales. Nos enseña una nueva perspectiva que alivia el sufrimiento que ocurre durante nuestra vida y también a experimentar el verdadero significado de la alegría de la vida.

## El Butsudan



Un *Butsudan* normalmente está compuesto por una estatua o pergamino del Buda o Bodhisattva con el cual tenemos más afinidad. Es común que el *Honzon* u objeto de veneración sea el Buda Shakyamuni – el Buda Eterno, pero puede ser el Buda Amida, o cualquier otro Buda, Bodhisattva o deidad.



Además de una estatua del Buda, existen otros elementos que componen un Butsudan o altar budista:

1. Estatua o pergamino del Buda Shakyamuni, Amida o Mahavairocana;
2. Imagen de Dengyo Daishi (Saicho), fundador del Budismo Tendai en Japón;
3. Imagen de Tendai Daishi (Chih-i), fundador del Budismo Tientai en China;
4. Ofrenda de agua o arroz;
5. Tabletillas memoriales de los ancestros u Ofudas;
6. Ofrendas;
7. Liturgia Diaria;
8. Flores;
9. Vela;
10. Incienso.

Las velas y las flores pueden colocarse de manera simétrica (2 velas y dos floreros) y se puede añadir otras estatuas de otros Budas o Bodhisattvas o deidades budistas protectoras.

Es costumbre ofrecer incienso en la mañana y la noche. Las ofrendas de arroz o frutas son opcionales y se deben consumir antes de la noche.

Otro elemento importante es el *Juzu* o Rosario Budista. El mismo consiste en 108 cuencas planas de madera representando los 108 deseos, 4 cuencas pequeñas redondas representando las Cuatro Nobles

Verdades y las Cuatro Nobles Virtudes (Eternidad, Felicidad, Pureza y Verdadero Ser), y los 4 Guardianes del Dharma, y una cuenca grande representando al Buda. El mismo también tiene dos extensiones colgando representando la sabiduría y la compasión del Buda.

El *Butsudan* es un elemento necesario en la práctica diaria y sirve como punto de enfoque para nuestro desarrollo espiritual. Trata de meditar al menos 10-20 minutos diarios luego de la recitación.

## La Recitación

La recitación diaria o *Gongyo* ha formado parte de las prácticas tradicionales budistas por milenios. La recitación de Sutas forma parte de las prácticas realizadas en todos los templos budistas y en las casas de sus practicantes. Todas las escuelas budistas tienen algún tipo de recitación en su servicio, ya sean Mantras, Dharanis, Sutas o pasajes meditativos. También, todas las escuelas de Budismo tienen algún tipo de liturgia, aunque el contenido de los cantos varía ampliamente.

A muchos les incomoda el canto. Podemos venir de una tradición religiosa en la que un texto estándar se recita o canta durante un servicio de adoración, pero no solemos recitar. Además, en Occidente, muchos de nosotros hemos llegado a pensar en la liturgia como un vestigio inútil de un tiempo lejano y supersticioso. Pero la recitación en el Budismo tiene una connotación muy diferente a todas las demás religiones.

Originalmente, se recitaban los Sutas y se preservaban oralmente. Las palabras del Buda no pasaron a su forma escrita sino hasta cientos de años luego de la muerte del fundador del Budismo, el Buda histórico Shakyamuni. Sus enseñanzas fueron preservadas oralmente, de discípulo en discípulo, hasta que poco a poco comenzaron a preservarse en hojas de palmas, atadas por un hilo. La palabra “Sutas” significa “hilo” o “tejido” y hace alusión a esos primeros intentos de preservar las sagradas palabras del Maestro para la posteridad.

Por ello, las palabras que recitamos sirven para perpetuar las enseñanzas, poder recordarlas y meditar y profundizar sobre ellas, y hacer que otros las escuchen y se iluminen. En el Budismo Esotérico, también se nos enseña que el acto de recitar los Sutas y la vibración que estas palabras contienen, elevan el estado de conciencia de todo lo que estas tocan, ayudando a purificar un lugar y elevar el estado vibracional del mismo.

La Liturgia Diaria del Budismo Tendai se compone de dos partes: un Servicio Matutino basado en el Sutra del Loto y un Servicio Vespertino basado en el Budismo Tierra Pura. Pero ambas tienen la misma estructura. Durante el servicio diario (*Gongyo*), reverenciamos a los Budas y deidades, nos arrepentimos por nuestras transgresiones, tomamos refugio en los Tres Tesoros, y recitamos secciones del *Sutra del Loto* u otros Sutas. Luego reverenciamos al *Honzon* u objeto de devoción del altar, a los maestros pasados, pedimos por nuestras necesidades y damos gracias por nuestras bendiciones, y transferimos todo el mérito a los seres sintientes.

Primero nos preparamos física y mentalmente para la práctica; después de todo, nos pondremos en presencia de los Budas, Bodhisattvas y deidades. Ofrecemos incienso y/o agua, te u otras ofrendas.

Antes de comenzar, lávese las manos y enjuáguese la boca. Use ropa limpia y cómoda que cubra adecuadamente el cuerpo. Encienda velas e incienso. Luego tocamos una campana y nos postramos tres veces. Coloque el rosario en la mano izquierda, levante el libro de liturgia y llévelo a su cabeza como una señal de respeto al Dharma. Abra el libro de liturgia y comienza a cantar. La voz debe ser suave, pero firme y un

poco más fuerte que la conversación cotidiana. Recite claramente y en un ritmo suave. No te apresures. Si tienes la liturgia memorizada, mantén las manos en gassho (mudra de oración) frente al corazón. Luego recitamos los versos de arrepentimiento, arrepintiéndonos por todo el mal karma cometido en pensamiento, palabra y acción durante todas nuestras vidas. Luego tomamos refugio en la Triple Joya: el Buda, el Dharma y el Sangha. Luego recitamos los Versos de Apertura de Sutras y uno o varios Sutras de nuestra predilección. Luego recite el mantra de la deidad tres veces. Luego reverencie a los maestros pasados, pida por sus necesidades y de gracias por sus bendiciones, y transfiera todo el mérito a los seres sintientes. Cuando termine de recitar, cierre suavemente el libro de liturgia, llévelo a la cabeza como una señal de respeto y vuelva a colocarlo en el altar. Luego podemos meditar o simplemente cerrar la práctica, dedicando todos los méritos adquiridos a todos los seres.

La Liturgia de los Miembros contiene muchos Sutras y secciones: selecciones los Sutras y versos que desee recitar en ese momento. Muchas veces tenemos predilecciones. Sea reverente pero flexible con su práctica: es su momento con los Budas.

## La Meditación Shikan

Luego de la recitación (o como práctica separada e individual), puede realizar una meditación.

En primer lugar, adopte una buena postura. Si se sienta en la posición de medio loto, coloque la pierna izquierda sobre la pierna derecha. Colóquela cerca del cuerpo, con los dedos del pie izquierdo y el talón derecho igualmente espaciados. Afloje su cinturón y arregle su ropa cuidadosamente con el fin de cubrir las piernas. Adopte el mudra de meditación con las manos en el regazo, palma derecha en la parte superior de la palma de la mano izquierda, con la punta de los pulgares tocando ligeramente, debajo del estómago. Gire el cuerpo a la izquierda y la derecha un número de veces, llegar a descansar en una postura correcta, recta. La columna vertebral no debe de estar curvada, y los hombros paralelos a las orejas.

Despeje las vías respiratorias, expulsando los malos espíritus. Exhale con la boca abierta, liberando el aire estancado lentamente mientras se inclina ligeramente hacia adelante. No exhale rápidamente o lentamente, pero continuará hasta que esté satisfecho. Exhale todos los defectos durante la exhalación por completo. Enderécese de nuevo, y respire por la nariz el espíritu puro. Imagínese que entra a través de la parte superior de la cabeza, dentro y fuera tres veces.

Luego, con el torso recto y relajado, permita que el diafragma se mueva paralelo con el movimiento de aire a través de la nariz. Cierre la boca, los dientes ligeramente juntos, coloque la lengua contra el paladar superior. Con los ojos medio cerrados para reducir el brillo de la luz exterior, deje que su línea de visión caiga unos seis metros delante.

En segundo lugar, verifique su respiración. Escuche el sonido del aire entrando y saliendo entre respiraciones; no debe ser fuerte, no puede jadear o aspirar aire, no puede ser desigual, o innatural. Deje que la respiración se mantenga en su estado natural, como en un sistema cerrado.

En tercer lugar, verifique la actividad de sus pensamientos. Separe la atención de la respiración y concéntrela en el campo rojo. Abandone los pensamientos externos a la práctica, como pensamientos al azar, soñar despierto, pensamientos acerca de altibajos emocionales, o cualquier otro pensamiento.

El tiempo que dure la meditación depende de sus necesidades, pero varía entre 15-60 minutos. Es recomendable comenzar con 15 minutos todos los días, e ir incrementando a medida que se sienta más cómodo.

#### Morando en Samadhi:

Observe la armonía de los tres misterios del cuerpo, la respiración y los pensamientos. Note cuando los tres no están en armonía, y continuamente traiga su atención y produzca de nuevo la unidad y la armonía del cuerpo, la respiración y los pensamientos. Confíe en esta práctica de cruzar. Uno debe sentirse plenamente presente en el momento, no siendo sacudido por los pensamientos o las actividades de la vida diaria, ni siquiera si se encontrara envuelto en llamas.

#### Saliendo del Samadhi:

En primer lugar, libere la mente del Samadhi, y establezca conexiones y relaciones. Luego, abra la boca y respire profundamente a fin de liberar el espíritu. Luego, mueva el cuerpo ligeramente, moviendo las manos, los brazos, los codos, los hombros, el cuello y la cabeza. Seguido, frote los poros de todo el cuerpo, luego se frota las palmas de las manos, usando el calor para cubrir los ojos. A continuación, abra los ojos detrás de las palmas y observe la oscuridad, abriendo los dedos poco a poco dejando entrar la luz. Masajea la cavidad ocular y continúe masajeando la frente, pasando por la nuca hasta la parte de atrás de la cabeza. Masajea los hombros, los brazos, el torso, las piernas y los pies.

Recite tres veces los *Versos del Kesa* (en Gassho):

“Vasto es el manto de la liberación,  
Un campo sin límites de benefacción,  
Llevo las enseñanzas del Tathagata,  
Salvando a todos los seres sintientes”.

Recite “OM” – “A” – “UM” – sosteniendo cada uno con una exhalación completa.

Arregle el cojín, en agradecimiento por el apoyo de su práctica.

Este material fue publicado en *Tendai-shu Gongyo Shiki: Liturgia Tendai para Laicos del Templo Tendai de Puerto Rico*. Para uso exclusivo en Catecismos del Templo Tendai de Puerto Rico y Sanghas afiliadas.

Para más información:

- Templo Tendai de Puerto Rico - [templotendaipr@gmail.com](mailto:templotendaipr@gmail.com) Facebook – [Facebook.com/tendaipr](https://www.facebook.com/tendaipr)
- El Blog del Rev. Myoren – [www.budismojapones.com](http://www.budismojapones.com)
- *Tendai-shu Gongyo Shiki: Liturgia Tendai para Laicos* Hikari Publishing, 2017.