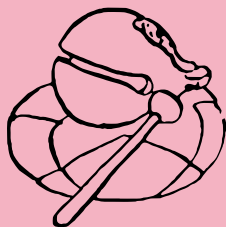
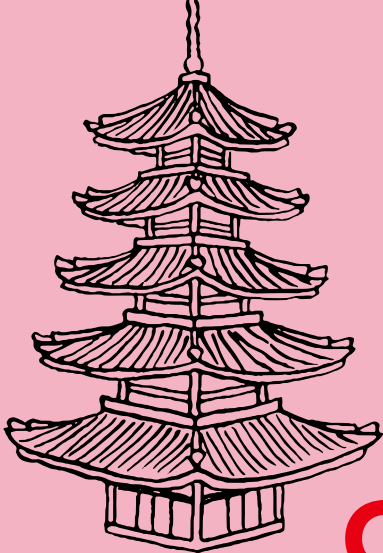
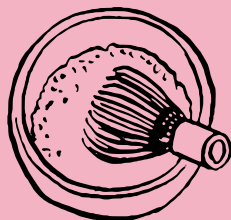


ESPAÑOL



GUÍA BUDISTA DEL JAPÓN



Descubriendo
el Japón
profundo



Contenido



4

¿Qué es el BUDISMO?

6

¿Listos para visitar un TEMPLO BUDISTA?

- ☐ JUNTAR LAS PALMAS DE LAS MANOS
- ☐ ROSARIOS BUDISTAS
- ☐ QUEMAR INCIENSO
- ☐ OFRENDA MONETARIA
- ☐ SELLOS TRADICIONALES
- ☐ HOSPEDAJE EN TEMPLOS



12

Avisos de Advertencia
en los TEMPLOS BUDISTAS

16

Introducción a la
ESCULTURA BUDISTA

20

LO QUE EL BUDA DIJO



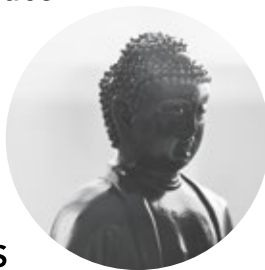
26

GAUTAMA BUDA

un maestro para todas y todos

28

BUDISMO PyR



30

INFLUENCIAS CULTURALES

- ☐ **ZAZEN** (Meditación Zen)
- ☐ **CÓMO SENTARSE EN LA POSTURA DE ZAZEN**
- ☐ **SADO** (Ceremonia del Té)
- ☐ **KADO** (Arreglo Floral)
- ☐ **LOS JARDINES JAPONESES**
- ☐ **LA TRANSCRIPCIÓN DE SUTRAS**
- ☐ **SHOJIN RYORI** (Cocina Vegetariana)



46

"La enseñanza del Buda"

¿Qué es el BU

Hace más de 2500 años, el Buda Shakyamuni llegó a nuestro mundo y mostró el camino para superar el sufrimiento.

El Buda Shakyamuni enseñó que no debemos dejarnos llevar por los sufrimientos de nuestra vida cotidiana. Por el contrario, debemos enfrentarlos y transformarlos en sabiduría para vivir en el presente y así lograr el despertar. En esto consiste el budismo.

El budismo se ha extendido por todo el Japón desde el momento en que llegó al país, hace más de 1500 años. ¿Te gustaría experimentar y aprender más sobre este tema?

BUDISMO?

descubrió el origen de los sufrimientos de
rarlos.

apartar la vista de las diversas dudas
el contrario, debemos mirarlos de
r en el momento
nsiste el budismo.

n

entar

Preparaciones para visitar un

TEMPLO BUDISTA

GUÍA BUDISTA DEL JAPÓN



HAGAMOS UNA
REVERENCIA ANTES DE
ENTRAR POR LA PUERTA
DEL TEMPLO.

Se dice que en Japón hay unos 75,000 templos. La mayoría de los templos budistas japoneses son lugares en donde los monjes budistas residen y practican. Además, en los templos hay estatuas budistas y varias imágenes dedicadas al culto. Algunos de los templos budistas más famosos requieren, a modo de donativo, cuotas de admisión para hacer visitas turísticas. Ten en cuenta que para visitar algunos templos se debe hacer reserva previa.

JUNTAR LAS PALMAS DE LAS MANOS



Juntar las palmas de las manos contemplativamente a la altura del pecho y hacer una reverencia frente a la estatua o imagen budista es parte de la etiqueta que seguimos cuando visitamos un templo. No aplaudas, tal y como se hace en los santuarios sintoístas. Después de hacer una reverencia con las palmas juntas, mira hacia el rostro de la estatua o imagen y separa silenciosamente las palmas de las manos.

合掌

Gassho

GUÍA BUDISTA DEL JAPÓN



ROSARIOS BUDISTAS

Los rosarios budistas son objetos muy comunes en Japón y se usan para demostrar nuestro respeto frente al Buda. Si tienes ocasión, intenta llevar uno de estos rosarios en tus manos.

数珠

Juzu



焼香

Shoko

QUEMAR INCIENSO

Quemar incienso simboliza la purificación del cuerpo y la mente. Hay dos tipos de incienso: en polvo y en varita. El incienso en polvo se guarda en un pequeño recipiente dedicado a ese fin, el cual deberá destaparse para luego tomar con los dedos una pizca y espolvorearlo sobre el quemador de incienso una o dos veces, según la tradición del templo.

En cuanto al incienso en varita, éste deberá encenderse para luego colocarlo vertical u horizontalmente en el quemador de incienso, según sea la costumbre particular del templo. A veces se coloca un gran incensario fuera del templo. En tal caso, puedes comprar varitas de incienso en la tienda del templo y colocarlo verticalmente en el quemador.

OFRENDA MONETARIA

賽錢

Saisen



Por lo general hay una caja para donaciones en la sala principal del templo. Las ofrendas monetarias al templo son dedicadas al Buda, y simbolizan el abandono de la codicia. Serás invitado a participar en esta práctica.





御朱印

Goshuin

SELLOS TRADICIONALES

Goshuin es un sello con el nombre del santuario, templo u objeto principal de veneración de un lugar religioso; este sello se ofrece en algunos santuarios y templos. Hoy en día, muchas personas coleccionan los sellos goshuin como un mero pasatiempo que sirve para documentar su peregrinaje por los lugares sagrados.

Sin embargo, en el pasado los sellos goshuin no se entregaban a todo el mundo. Estaban reservados para quienes completaban la transcripción de un sutra y lo presentaban como ofrenda ante el templo o santuario. El sello hacía constar que la ofrenda había sido recibida.

Por favor, ten presente que los sellos goshuin no son una simple prueba de haber visitado un lugar sagrado, sino que dan fe de que has rendido respeto ante la imagen principal del templo o santuario. Coleccionar sellos no es un simple pasatiempo.

Con esta actitud en mente, ¡vayamos en peregrinación a los lugares sagrados de Japón!

HOSPEDAJE EN TEMPLOS

宿坊

Shukubo

La palabra japonesa shukubo se refiere al alojamiento que los templos budistas ofrecen a peregrinos y turistas. Aunque no todos los templos budistas en Japón tienen las instalaciones o el servicio, algunos templos ofrecen al público la posibilidad de hospedarse.

Es común que a los huéspedes se les invite a participar en las actividades diarias del templo, tales como la limpieza, la meditación, el canto matutino, etc. De este modo podrás experimentar el estilo de vida de los monjes budistas.

Es necesario hacer la reserva con antelación, contactando directamente al templo. Por lo general, la mayoría de los templos no tienen monjes ni personal de habla hispana o inglesa, y es probable que debas comunicarte en japonés. En algunas zonas populares de peregrinación budista, como el monte Koya o la isla de Shikoku, se puede hacer la reserva en inglés a través de la asociación turística local o de un sitio web.



Avisos de advertencia en los TEM



Por favor, quítate los zapatos y déjalos en la caja o área designada antes de entrar a la sala dedicada al Buda. En caso de que no haya tal caja o área para el calzado, coloca los zapatos de forma ordenada a la entrada (por fuera de la sala).



Es apropiado también quitarse el sombrero y las gafas de sol antes de entrar a la sala dedicada al Buda.

IPLOS BUDISTAS

Por favor,
abstente de comer y beber
dentro del templo.



Cuando visitamos
un templo también
debemos evitar usar ropa
extravagante o escasa.

Generalmente no se permite
tomar fotografías. Sin embargo,
consulte posibles excepciones
con los monjes o el
personal del templo.



VISITAR LOS SANTUARIOS

Los santuarios y templos japoneses son lugares muy antiguos y sus paisajes estacionales. En Japón, se mezclaron y crearon un sincretismo religioso único, como los templos budistas. Los pórticos de los santuarios son llamados torii y siguen un estilo arquitectónico único.

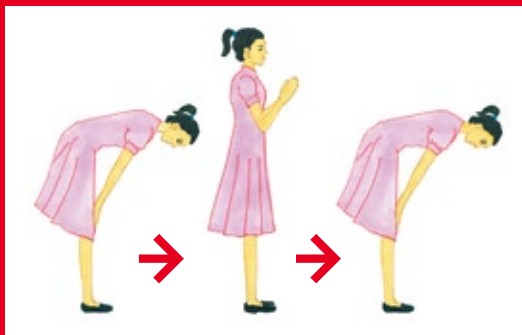
Visitar un santuario precisa de una etiqueta

1 Cómo atravesar un pórtico torii.

Se dice que el torii marca la frontera entre lo profano y lo sagrado. Antes de cruzar el pórtico, haz una pequeña reverencia para expresar respeto. Luego, a medida que te aproximas al santuario, permanece en el lado por el que cruzaste el pórtico, ya que se cree que el centro del pórtico es sólo para el Kami (divinidades japonesas).

3 Cómo realizar la veneración

Primero haz una reverencia ante los Kami. Si hay campana hazla sonar. Luego, lanza la ofrenda monetaria para que caiga en la alcancía. Después, haz dos reverencias, aplaude dos veces y al final inclínate una vez más en postura de oración. Considera que lo aquí descrito es la forma más común de veneración, pero existen costumbres diferentes en cada santuario. Antes de dejar el recinto del santuario, haz una reverencia en la dirección de la sala principal, después de salir por el torii.



risticos populares que atraen a muchas personas de todo el mundo debido a sus edificios
l sintoísmo, una religión japonesa autóctona, y el budismo, que llegó desde la India, se
o. En consecuencia, muchos japoneses tienen la costumbre de visitar tanto los santuarios
s rojos llamados torii son característicos de los santuarios. En los templos, en cambio, los
quitectónico diferente, que incluye techos de estilo japonés.

ueta diferente a la de visitar un templo.

2 Cómo hacer la ablución de manos y boca

Antes de la veneración, deberás purificarte en el chōzuya, que es el pabellón donde has de enjuagarte las manos y la boca. El chōzuya está ubicado a un lado de la entrada, y en él encontrarás la pila de agua llamada suiban y varias escudillas.



Toma una de las escudillas con la mano derecha y luego vierte el agua sobre la mano izquierda para purificarla.



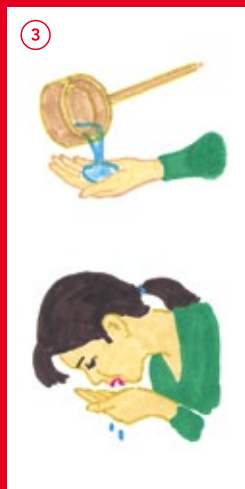
Después, transfiere la escudilla a la mano izquierda y purifica la mano derecha.



Por último, vierte agua en la mano izquierda una vez más para purificarla.



Al final, devuelve la escudilla a su sitio original.



Cambia nuevamente la escudilla a la mano derecha y recoge más agua para verterla en la palma de la mano izquierda y con ella enjuagarte la boca.

Introducción a la **ESCULTURA BUDISTA**

En Japón se veneran diversas imágenes budistas.

NYORAI

[Tathagata]

**Nyorai, que
quiere decir Buda**

如来

に
よ
ら
い



LAS ESTATUAS DE NYORAI
O BUDA SUELEN TENER MUCHOS
RIZOS PEQUEÑOS Y UNA
PROTUBERANCIA EN LA PARTE
SUPERIOR DE LA CABEZA.

SON REPRESENTADOS
ENVUELTOS EN UNA
TELA QUE CUBRE LA
MAYOR PARTE DE SU
CUERPO.

LAS MANOS
SUELEN
MOSTRAR
DIVERSOS GESTOS
SIMBÓLICOS.

Nyorai significa “alguien que procede del mundo de la iluminación”. Al Buda Shakyamuni se le llama “Shaka Nyorai”. Hay muchas estatuas nyorai como Yakushi Nyorai [Bhaisajyaguru], Dainichi Nyorai [Mahavairocana], Amida Nyorai [Amitabha / Amitayus], etc.

LOS BOSATSU SON REPRESENTADOS CORONADOS CON JOYAS Y CON ROSTROS ADORNADOS.

BOSATSU

[Bodhisattva]

Aquel que desea
liberar a todos los
seres sensibles

菩薩
ぼさつ

SUS CUERPOS ESTÁN DECORADOS CON VARIAS JOYAS, COMO COLLARES Y ARETES.

APARECEN ENVUELTOS EN UNA TELA A MODO DE FALDA.



Las estatuas de los bosatsu originalmente representaban a un buda antes de su renuncia al mundo. Un bosatsu se resiste intencionalmente a convertirse en buda y así, continuar practicando para liberar a la mayor cantidad posible de personas. Los bosatsu adoptan un sinfín de formas diferentes para conectar con diferentes tipos de seres. Hay muchos bosatsu como Kannon Bosatsu [Avalokitesvara], Miroku Bosatsu [Maitreya], Monju Bosatsu [Manjushri], etc.

MYO'O

[Vidyaraja]

MOSTRANDO
SUS
COLMILLOS

Son mensajeros
de Nyorai que poseen
grandes poderes
espirituales

明王

み
よ
う
お
う

RODEADO
POR
LLAMAS



Para difundir las enseñanzas de Nyorai en el mundo, Myo'o hace que la gente se dé cuenta del camino budista mostrándoles su rostro enfurecido. Las figuras de Myo'o se veneran principalmente en el budismo esotérico. Fudo Myo'o [Acalanatha], Aizen Myo'o [Ragaraja] y Godai Myo'o son especialmente famosos.



TEN

[Devas]

Deidades guardianas
de los nyorai
y bosatsu

天 てん



Los ten son deidades antiguas de la India, procedentes del brahmanismo e hinduismo, que fueron asimiladas al budismo. Los ten protegen al Buddha-Dharma como deidades guardianas, entre ellos están Bon-Ten [Brahma], Taishaku-Ten [Indra], Benzai-Ten, etc.

LO QUE EL BUDA DIJO

Y que aún es relevante para nuestro tiempo

Los siguientes son dichos del Buda que continúan oyéndose hasta nuestros días. Sentirás como si abrieras una puerta nueva en tu vida al conocer y practicar la esencia de sus enseñanzas.

“ La ira no va a desaparecer jamás si nuestro corazón alberga resentimiento. La ira desaparecerá tan pronto como se olvide el resentimiento. ”

“ Vivir un solo día y escuchar una buena enseñanza es mejor que vivir cien años sin encontrar tal enseñanza. ”

“ Merece la pena hacer nuestro deber bien y sin descuidos hoy, no busques evitarlo ni posponerlo para mañana. Si actuamos en el momento, podemos disfrutar de un buen día. ”

“ El secreto de la salud, tanto para la mente como para el cuerpo, es no lamentar el pasado, no preocuparse por el futuro ni anticipar problemas, sino vivir en el presente con sabiduría y absoluta entrega ”

“ No tengas ansia por las cosas que te gustan, no te dejes dominar por la repugnancia a las cosas que no te gustan. El dolor, el miedo y la esclavitud provienen del ansia y la aversión que todos tenemos dentro. ”

“ Todo es cambiante, todo aparece y desaparece. No hay paz ni felicidad hasta que uno deja atrás la angustia de la vida y la muerte. ”

“ Estar sano es una gran ventaja. Estar contento con lo que uno tiene es mejor que poseer una gran riqueza. Ser considerado una persona de confianza es el verdadero signo de la amistad. Lograr la iluminación es la felicidad suprema. ”

“ Ni los hijos ni los padres, ni otros familiares, nos sirven de protección frente a la muerte. Nada puede protegernos frente a lo inevitable. ”

“ La persona que dice cosas bonitas, pero no las pone en práctica, es como una hermosa flor sin fragancia. ”

Citation from “The Teaching of Buddha”(Bukkyo Dendo Kyokai)



GAUTAMA BUDA

Un maestro para todas y todos.

El Buda fue un ser humano que vivió hace unos 2500 años.

Nuestro maestro, al que llamamos Buda, nació en la región norte de Nepal. Su nombre propio era Siddhartha Gautama.

El Buda nació como príncipe del clan Shakya y disfrutó de una vida opulenta cuando era joven. Sin embargo, pronto descubrió que muchas personas sufrían enfermedades y hambre. Entonces, decidió salir del palacio para comenzar su práctica.

Después de 6 años de práctica intensa, logró el despertar y comprendió todas las verdades de este mundo.

El Buda vivió hasta la edad de 80 años, enseñando cómo vivir de forma correcta y cómo lograr un corazón amable, sin sufrimiento ni ansiedad. A su enseñanza la llamamos budismo y muchas personas en el mundo viven de acuerdo con ella.

P. ¿El Buda es un dios?

R El Buda no es un dios, tampoco es hijo ni mensajero de ningún dios. Buda originalmente significa el que despertó y comprendió la verdad. Por eso se le llama “el despierto”. El Buda fue un ser humano como nosotros. El Buda Shakyamuni es uno entre varios budas que lograron el despertar. Su nombre propio era Siddhartha.

P. ¿El budismo es una religión?

R Si se define el término “religión” como algo meramente espiritual, el budismo no estaría incluido en ese significado categórico de religión. El budismo, puede decirse que es un camino o modo de vida. Desde esta óptica, el budismo puede entenderse como una filosofía de vida.

P. ¿Por qué hay tantos tipos de budismo?

R Después de la muerte del Buda, el budismo viajó y se extendió por varios países asiáticos. Una de las principales características del budismo es su gran flexibilidad, dado que puede asimilarse con naturalidad a diversas culturas. De hecho, en cada país surgieron distintas tradiciones budistas. Ésta es una de las principales razones por las que existen diferentes interpretaciones de la enseñanza budista en el mundo.





INFLUENCIA CULTURAL

GUÍA BUDISTA DEL JAPÓN

Poco después de su llegada al Japón, el budismo comenzó a influir poderosamente en el desarrollo de la cultura japonesa hasta convertirse en una parte importante de la base espiritual y estética del país.





NCIAS RALES

GUÍA BUDISTA DEL JAPÓN



P32-35 ZAZEN (Meditación Zen)

P36-37 SADO (Ceremonia del Té)

P38-39 KADO (Arreglo Floral)

P40-41 LOS JARDINES JAPONESES

P42-43 LA TRANSCRIPCIÓN DE SUTRAS

P44-45 SHOJIN RYORI (Cocina Vegetariana)

ZAZEN

[Meditación Zen]

Lograr la tranquilidad mental es la base del Zen

El zazen es una de las prácticas que busca lograr un estado de tranquilidad a través de sentarse en una postura correcta. “Za” significa sentarse, y “zen” significa cultivar la mente para entender la naturaleza de las cosas y estar en armonía con ellas. Dicho de otro modo, zazen es sentarse en una postura estable y observarse a uno mismo con serena concentración.

En esencia, el zazen requiere que la mente pensante deje de fluctuar. Incluso cuando estás sentado en zazen, es posible que surjan diversas impurezas y confusión mental. Si aparecen estos obstáculos, no los persigas ni permitas que te atrapen. Sigue sentado en silencio. Si permanecemos inmóviles tarde o temprano experimentaremos la estabilidad mental y corporal.



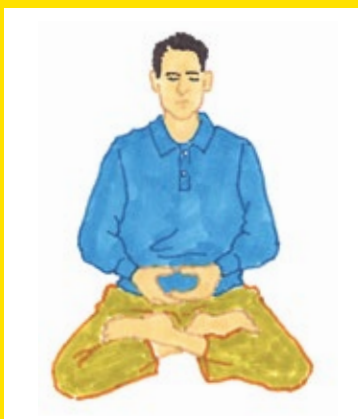


PARA SABER MÁS

Según investigaciones realizadas sobre el nervio craneal, las técnicas de respiración usadas en zazen aumentan la densidad de serotonina y producen diversos efectos positivos, tales como una buena postura, despertarse con buen ánimo, mejor gestión del dolor, sentirse más despierto y fresco, etc.

CÓMO SENTARNOS EN LA POSTURA DE ZAZEN

El principiante comenzará sentándose en zazen durante 15 minutos e irá aumentando el tiempo paulatinamente.



**POSTURA
DE LOTO**

Sentado con las piernas cruzadas.



**POSTURA
DE MEDIO LOTO**

En esta postura sólo colocamos un pie sobre el muslo opuesto. Por ejemplo, el pie izquierdo descansa sobre el muslo derecho, o viceversa.

LA POSTURA DE LAS MANOS PARA ZAZEN

La mano derecha se coloca sobre la mano izquierda con ambas palmas hacia arriba y con los pulgares tocándose sutilmente para formar un arco natural.



CÓMO RESPIRAR



Antes de hacer zazen inhala profundamente y exhala por completo, haz una respiración profunda y completa. Durante zazen céntrate en la respiración abdominal, inhalando y exhalando siempre por la nariz.

SADO

[Ceremonia del Té]

El sado tiene que ver con los conceptos de wabi y sabi, que también están conectados con el pensamiento Zen

En cuanto al origen del sado, se dice que Yosai, el fundador de la escuela Rinzaï Zen japonesa, llevó al Japón la costumbre de beber té cuando regresó de la China de la dinastía Song, después de haber completado sus estudios en el período Kamakura (siglo XII). Desde entonces, la tradición del té llamada sarei se estableció en los templos Rinzaï Zen. La costumbre de beber té nació de la profunda conexión que tiene el Sado con el budismo Zen.

Además, el sado contribuyó a desarrollar la particular sensibilidad estética japonesa wabi-sabi de raíces budistas. El sado conduce a un estado de tranquilidad ya que se prepara el té con actitud meditativa, en un espacio silencioso y mientras se reflexiona sobre uno mismo para mejorar como persona.

PARA SABER MÁS

Puedes aprender la ceremonia del té en varios templos. Beber el té en un entorno budista es volver al origen de la ceremonia del té.







KADO

[Arreglo Floral]

La ofrenda floral al Buda como disciplina artística

En el budismo, la flor ha sido considerada un símbolo de la fuerza vital desde la antigüedad. En Japón, existía la costumbre de ofrecerle flores al Buda, presentadas en un jarrón, desde el período Nara (siglo VII). Después, en el período Muromachi (siglos XIV-XV), la costumbre de ofrecer flores en los altares budistas inspiró una forma de decorar las habitaciones, que también consistía en combinar y exhibir flores en jarrones. Este es el comienzo del arte del arreglo floral.

El arreglo floral se transformó en kado, a mitad del período Muromachi. Senno Ikenobo, abad del templo Choho-ji en Kioto, se destacó como un experto en flores y estableció la filosofía del hermoso “camino del arreglo floral”.

PARA SABER MÁS

Existe una relación muy cercana entre el kado y el budismo. Muestra de ello es que varios títulos de sutras (escrituras budistas) incluyen la palabra "ke", cuyo significado es flor. Además Ikenobo, la denominación más antigua de una escuela de kado, incluye la palabra "bo"; que significa monje budista.

華道

GUÍA BUDISTA DEL JAPÓN



LOS JARDINES JAPONESES

La armonía de la naturaleza y las filosofías
budistas de las escuelas Tierra Pura y Zen



Dentro del período Heian, alrededor de los siglos VIII-IX, la creencia en la idea de la “Última Era del Dharma” estaba muy extendida entre la aristocracia. La gente pensaba que si no podían obtener la felicidad en esta vida, deberían obtenerla en la próxima. El budismo de la Tierra Pura, que promueve la aspiración a renacer en la tierra pura después de la muerte, se convirtió en una enseñanza popular. En consecuencia, tener un jardín que representara la tierra pura se convirtió en una moda en las casas aristocráticas. Así surgió el jardín “estilo tierra pura”. Este tipo de jardín contiene un estanque rodeado de plantas bellamente arregladas, frente a una sala privada donde previamente se ha colocado una estatua de Buda.

Posteriormente, durante los períodos Kamakura y Muromachi (siglos XII-XVI), cuando se popularizó el budismo Zen, se desarrolló el jardín seco estilo japonés o jardín de piedras. Este tipo de jardín no usa agua, sólo se compone de rocas y arena blanca. Una de sus características es expresar hábilmente un paisaje natural, incluso creando la imagen de ondas de agua con arena. Originalmente, la práctica Zen tenía como objetivo lograr la unión con la naturaleza. Por eso, la creación de jardines que expresan la esencia de la naturaleza comenzó a considerarse como una de las prácticas del Zen.

PARA SABER MÁS

Durante los siglos X-XII, muchos monjes budistas del templo Ninna-ji en Kioto poseían una gran técnica para elaborar jardines tradicionales. A estos monjes se les llamaba ishidadeso, que literalmente quiere decir “monjes que construyen con piedras”, y contribuyeron a popularizar el jardín japonés de piedras por todo Japón.

LA TRANSCRIPCIÓN DE SUTRAS

Escribir cada palabra de los sutras con todo nuestro ser

Transcribir sutras significa copiar las escrituras budistas. En los tiempos en los que la tecnología de impresión no estaba tan desarrollada como ahora, los sutras se reproducían por transcripción. Hoy en día, el copiar sutras es otra práctica budista más.

Comúnmente el Sutra del corazón, que se compone de 262 caracteres, se utiliza para la práctica de copiar sutras. Se dice que copiar el Sutra del corazón genera el mismo mérito que transcribir 600 volúmenes del Sutra de la gran perfección de la sabiduría.

Hay reuniones frecuentes de transcripción de sutras en los templos. Normalmente, puedes unirme a las reuniones de forma gratuita ya que el templo te proporciona todos los elementos necesarios, tales como pinceles y papel.

No hay necesidad de preocuparse por la buena o mala caligrafía. Si escribes cada palabra y cada frase con todo tu ser, las enseñanzas del Sutra del corazón resonarán en tu corazón.



不覺
 大身意無色聲香味觸法無眼界
 無意識界無無明亦無無明盡乃至無老死
 亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得以無
 所得故菩提薩埵垂衣段若波羅蜜多故心無
 罣礙無罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒
 想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅
 得阿耨多羅三藐三菩提故知般若
 多是大神咒是大明咒是無上咒是
 咒能除一切苦真實不虛故說般若

PARA SABER MÁS

También existe la práctica de shabutsu, que es trazar la imagen de una figura budista. Dado que se trata sólo de delinear una imagen o estatua budista, no es necesario tener buena técnica de dibujo. Sin embargo, dibuja con cuidado mientras imaginas que te encuentras con el Buda.



SHOJIN RYORI

[Cocina Vegetariana]

Se originó a partir del precepto de “no matar”,
pues a través de la comida también podemos
practicar este precepto

En el budismo, el ideal de no comer ni carne ni pescado tiene su origen en uno de los cinco preceptos que enseñó el Buda Shakyamuni: abstenerse de matar. Por dicho precepto, se popularizó la práctica de comer platos elaborados sólo con verduras, frijoles y otros granos. Este es el comienzo de la cocina vegetariana tradicional shojin ryori. El término japonés shojin significa “práctica estricta” y “purificar el cuerpo”. Es decir que, “comer” también es una práctica budista.

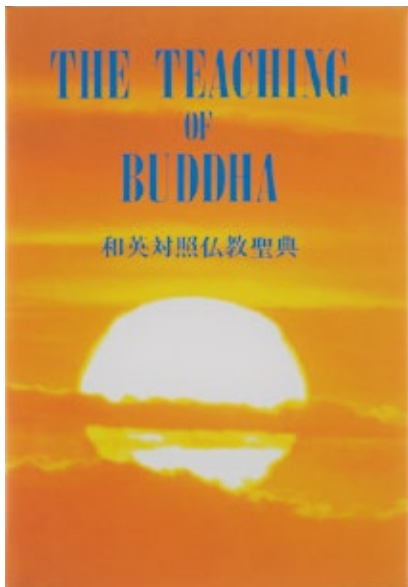
Dogen, el fundador de la escuela Soto Zen, desarrolló el shojin ryori japonés. Escribió el texto “Tenzo kyokun” (Instrucciones para el jefe de cocina de un monasterio budista). En este tratado, Dogen expresa el sentido que la cocina tiene en el budismo y nos explica cómo preparar recetas con atención y de forma metódica.



PARA SABER MÁS

Aunque existen similitudes entre el shojin ryori y la cocina vegetariana común, hay una gran diferencia entre ambas. En el shojin ryori, la preparación y el consumo de los alimentos es parte integral de la práctica budista. Los recetarios de shojin ryori escritos por monjes budistas son muy populares.

"LA ENSEÑANZA DE BUDA" ES LEÍDA POR



"LA ENSEÑANZA DE BUDA" E

ÁRABE	INDONESIO
BENGALI	ITALIANO
CAMBOYANO	JAPONÉS
CHINO (Simplificado)	KAZAJO
CHINO (Tradicional)	COREANO
DANÉS	KIRGUÍS
HOLANDÉS	MAGYAR
DZONKHA	MALAYO
INGLÉS	MONGOL (Cirílico)
ESPERANTO	MONGOL (Mongol)
FINÉS	MYANMAR (Birman)
FRANCÉS	NEPALÍ
ALEMÁN	NORUEGO
GRIEGO	PERSA
HINDI	POLACO

Bukkyo Dendo Kyokai ha hecho todo lo posible por traducir y distribuir este libro mundialmente. Ha sido nuestro deseo más sincero que el libro esté disponible para todos en todo el mundo.



BUKKYO DENDO KYOKAI
Society for the Promotion of Buddhism

3-14, Shiba 4-chome, Minato-ku, Tokyo 108-0014 Japan

TEL +81 (3) 3455-5851

<https://www.bdk.or.jp/english/>



MUCHAS PERSONAS EN TODO EL MUNDO.

ESTÁ DISPONIBLE EN VARIOS IDIOMAS (EN ORDEN ALFABÉTICO)

PORTUGUÉS

RUMANO

RUSO

SERBO-CROATA

SINGALÉS

ESPAÑOL

SUECO

TAGALO

TAILANDÉS

TIBETANO

o) TURCO

URDU

UZBEKO

VIETNAMITA

Organizaciones filiales BDK

BDK America <http://www.bdkamerica.org/>

BDK Hawaii <http://www.bdkhawaii.com/>

BDK Canada <http://www.bdkcanada.com/>

BDK Mexico difusion.eko@gmail.com

BDK Sudamerica Correo electronico: bdk@mitutoyo.com.br

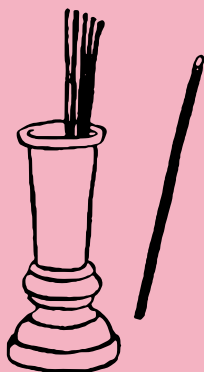
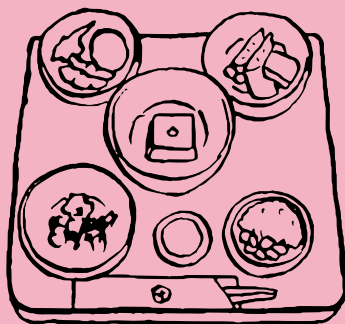
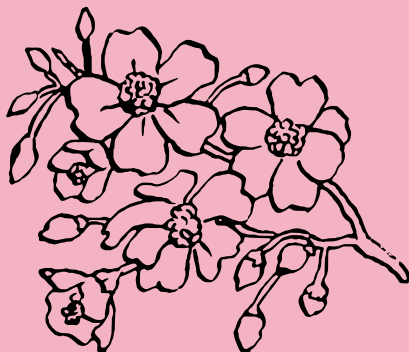
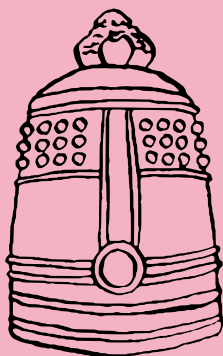
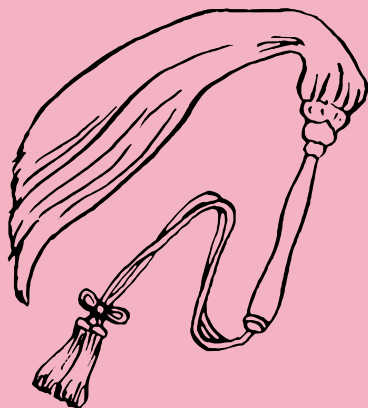
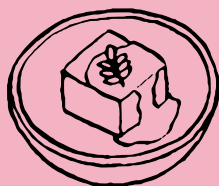
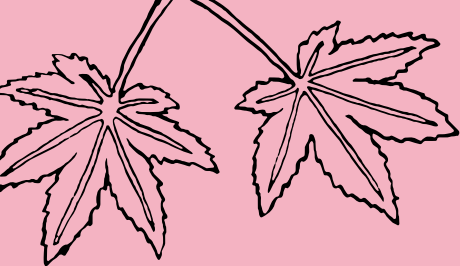
BDK Europa [http://www.eko-haus.de /](http://www.eko-haus.de/)

BDK Reino Unido Correo electronico: BDK.UK@mitutoyo.co.uk

BDK Asia <https://bdkasia.org>

BDK Taiwan <https://www.bdk.tw/>





**BUKKYO DENDO
KYOKAI**
FOLLETO GRATUITO