Oryoki,
L'universo nella ciotola

Rev. Doryu Cappelli

Dharma
Academy

Sanbo-ji

Tempio dei Tre gioielli

Oryoki,
L'universo nella ciotola

Rev. Doryu Cappelli

Introduzione di Aldo Tollini

Buongiorno! Sono Aldo Tollini, il direttore didattico del corso sul buddhismo zen. Sono molto lieto di portare il mio saluto ai partecipanti di questo ritiro esperienziale nel tempio di Sanboji, sia in presenza sia in remoto. Come sapete, il percorso che abbiamo programmato per questo corso prevede due modalità.
La prima è una modalità teorica, attraverso una serie di seminari con ricercatori esperti sul buddhismo zen. Sono tutti professori universitari, in grado di fornirci una panoramica sulla storia e sul pensiero del buddhismo e dello zen nei secoli. La seconda modalità, invece, è quella di ritiri di pratica esperienziale in monasteri e luoghi di pratica, come per esempio Sanboji.
Questi due grandi pilastri possono condurci a una maggiore comprensione dello zen e alla maturazione spirituale di ciascuno di noi. Entrambi questi scopi, vanno perseguiti con la stessa dedizione e con la stessa intensità. Non si creda che solo la conoscenza teorica sia sufficiente, né che solo la pratica sia sufficiente. Questi due fattori vanno sempre coltivati insieme, quindi abbiamo cercato di dare la possibilità a tutti di essere coinvolti nella partecipazione di entrambe le modalità.

Questo ritiro vorrebbe mostrare come quello che è stato insegnato in teoria si applica nella pratica, cioè come si vive lo zen in un autentico monastero, che è impostato secondo la struttura, i regolamenti, la vita quotidiana che troviamo anche nei monasteri in Giappone. È un'esperienza veramente rara e preziosa, di cui dovrete fare tesoro.

Vorrei citare, come sempre, il grande maestro Dogen, riferimento importante di tutti noi che ci occupiamo di zen, e, in particolare, ci occupiamo della scuola Soto. Nello Zuimonki, uno dei suoi testi più interessanti, Dogen scrive: "Soltanto grazie all'effetto di un lungo e continuato studio e pratica, con impegno e sforzo nella veglia, si può giungere a chiarire la mente e giungere all'illuminazione". Dogen zenji era un grande studioso, ma era, allo stesso tempo, un grande praticante. Era la personificazione dell'unione di questi

due grandi pilastri, con impegno e sforzo nella Via. Questo è altrettanto importante: ci dobbiamo sempre impegnare e sforzare sulla Via. Vorrei citare anche un altro maestro, sempre zen e sempre della scuola Soto, che si chiama Tetsugen Doko.

È un famoso maestro della metà del Diciassettesimo secolo, che è un grande sostenitore di quello che noi chiamiamo "zenkyo ichi", cioè l'unione, nello zen, di pratica e di studio. "Zen" sta per "zazen", la pratica della meditazione; "kyo" sta per i sutra, lo studio dei testi; "ichi" vuol dire "sono la stessa cosa" o " devono essere tenuti insieme". Il maestro Doko dice: "Lo zazen è l'acqua e gli insegnamenti sono le onde. Se vi dedicate solo allo zazen e rifiutate gli insegnamenti, è come cercare l'acqua e rigettare le onde. Gli insegnamenti sono il contenitore e lo zazen è l'oro. Se vi dedicate solo agli insegnamenti e rigettate lo zazen, è come gettar via l'oro e occuparsi solo del contenitore. Zazen e insegnamenti non sono due cose separate".

In questo ritiro voi incontrerete alcuni dei maggiori maestri italiani presenti insieme a voi. Potete porgli domande, chiedere della loro esperienza, sentire i loro insegnamenti. In questi giorni, sarà presente in remoto anche un grande maestro giapponese, il maestro Okumura, uno dei maggiori riferimenti della scuola zen Soto che pratica a Bloomington, negli Stati Uniti.
In questi giorni, farete una vita comunitaria, come si fa nei templi giapponesi e capirete che cosa vuol dire vivere quotidianamente lo zen. Quando poi tornerete nella vita quotidiana, vedrete la vita in modo molto diverso, e potrete quindi portare nella vita quotidiana questa preziosa esperienza fatta in questi giorni.

Vi auguro di trascorrere proficuamente questi giorni di ritiro, di imparare tutto quello che potete, e soprattutto di portare nel vostro cuore e nella vostra mente questa esperienza. E di continuare a fare questo tipo di esperienze. A chi non l'abbia mai ancora fatto, o sta seguendo attraverso il computer in remoto, io consiglio di andare a fare questa esperienza dal vivo. Da parte mia, io continuerò a seguirvi e a seguire il ritiro da lontano. Con i partecipanti al corso, ci sentiremo in novembre, per il prossimo seminario, o forse anche prima, in settembre, per un altro ritiro. Vi auguro una buona permanenza e un buono studio. Grazie.

Oryoki, L'universo nella ciotola | Insegnamenti del Rev. Doryu Cappelli

Buongiorno a tutti, e di nuovo grazie per l'invito e l'accoglienza.
Sono particolarmente felice e onorato di poter dare il mio contributo a questo corso di studi di buddhismo zen, soprattutto in questo monastero bellissimo e ricco di grande ispirazione. Quando i principianti approcciano lo zen, recandosi in un dojo o in un tempio, incontrano l'aspetto formale dello zen fin da subito. Questo impatto può avere un risultato positivo, ed è il mio caso, ma a volte può generare un senso di reattività. Ieri sera ne avete avuto un primo assaggio, quando è stata fatta una prima introduzione alla vita del tempio e alle sue ritualità: con quale piede si entra, con quale si esce, la posizione delle mani, l'attitudine del corpo... Qualcuno potrebbe chiedersi: "Che cosa c'entra tutto questo con la meditazione zen?".

A volte possiamo vedere la ritualità come un orpello, ma per esperienza, praticando la meditazione zen e le forme dello zen, si realizza la profonda unità di questi due aspetti. Uno degli aspetti più famigerati di tale ritualità è il pasto formale con le Oryoki. Che è un qualcosa di...possiamo dirlo? estremamente complesso ed estremamente impegnativo, che richiede una grande concentrazione.

Molte comunità zen adottano una forma semplificata del pasto con le Oryoki. Altre comunità lo aboliscono del tutto e preferiscono sostituire la cerimonia con un pasto in silenzio e in consapevolezza. Io però credo che questo aspetto dello zen sia di grande importanza, perché racchiude in sé tutti gli aspetti del dell'insegnamento del Buddha.

Il senso della cerimonia di Oryoki

Che cos'è la cerimonia del pasto formale, o la cerimonia delle Oryoki? E che cosa non è? Innanzitutto, non è un passo normale. Non è un pasto semplice, perché è estremamente complesso, ma non è nemmeno, a mio avviso, quello che molti pensano, cioè lo zen applicato al quotidiano. Immagino che nessuno di noi, a casa sua, mangi in questo modo. Non è il cosiddetto pasto in

consapevolezza come quello proposto dal maestro Thich Nhat Hanh, quando propone, come forma di meditazione, di mangiare un frutto masticando lentamente e assaporando fino in fondo ogni boccone.

Quando approcciai la cerimonia dei pasti durante il mio periodo di formazione in un *senmon sodo*, cioè un monastero di formazione monastica in Giappone, tutti noi monaci occidentali, rimanemmo attoniti nel vedere la fretta e la furia con cui i nostri colleghi giapponesi consumavano il pasto: noi eravamo ancora al terzo boccone, mentre i nostri colleghi giapponesi erano già in attesa di prendere la seconda porzione. Ciò generava non solo un senso di disagio, ma anche dei crampi allo stomaco non indifferenti. La cerimonia dei pasti con le Oryoki è una celebrazione, un atto sacro e simbolico che ha la virtù di restituire la sacralità ad un'azione quotidiana: quella del mangiare.

Noi esseri umani, quando siamo fortunati, riusciamo a mangiare tre volte al giorno. L'attività del mangiare accomuna tutti gli esseri viventi. È qualcosa di fondamentale, che esprime il senso profondo della connessione con l'esistenza. Per quanto a noi possa sembrare qualcosa di scontato andare in un bar e mangiare un tramezzino, in realtà è un atto sacro. La cerimonia delle Oryoki ne restituisce una sacralità di cui spesso siamo inconsapevoli. Possiamo definirla una performance simbolica, che celebra la vita e la morte al tempo stesso: nel momento in cui noi mangiamo, assumiamo vita e riusciamo a farlo solo grazie al sacrificio di innumerevoli esseri viventi.
Il cibo che noi mangiamo celebra, quindi, la vita e la morte, che si susseguono in un ciclo ininterrotto.

Oltre a tutto questo, la cerimonia dei pasti celebra il rapporto fra il mondo visibile e il mondo invisibile. Ecco un aspetto a volte poco analizzato della liturgia della ritualità zen: quando noi mangiamo, non mangiamo da soli, ma vivendo la presenza di diverse dimensioni d'esistenza, che, sebbene non riusciamo a percepire con i nostri sensi, sono comunque presenti.

La cerimonia di Oryoki celebra la profonda unità fra noi in quanto individui e l'universo intero. Per questo, essa va praticata con la totalità del nostro essere: col corpo, con la parola, con la mente e con lo spirito. Prima di tutto,

con il corpo, perché sono previsti dei gesti precisi, e dobbiamo essere molto attenti a quello che facciamo per seguire e memorizzare la sequenza, e per fare attenzione, per esempio, a non disturbare gli altri e a non fare rumore.

Uno dei miei ricordi della mia pratica in un monastero in Giappone riguarda un monaco, Ikki Nanbara, che, durante una cerimonia delle Oryoki, stava vicino a me. Nel momento in cui si avvicinava la fine del riso nella ciotola, che per me era un momento drammatico, non riuscivo a limitare il "tic tic" delle bacchette sulla ciotola, e ogni volta il monaco ammoniva, severo: "Doryu-san! Don't make any noise!". Ogni volta, in continuazione. Adesso non c'è più Ikki Nanbara, ma mi è rimasta Gyoetsu, mia moglie, che ogni volta mi lancia delle occhiatacce e mi avvisa: "Doryu-san! Stai a fà un casino!". Tutto il corpo è immerso nella pratica della cerimonia dei pasti. È una pratica che coinvolge la parola, perché è alternata a un canto, a una recitazione che esprime i fondamenti della dottrina del Buddha.

Se praticate anche voi la cerimonia leggendo il cosiddetto sutra dei pasti, vi consiglio di leggerlo in italiano, perché è importante, nel momento in cui si fa la cerimonia, sapere quello che dice il sutra e comprenderne il senso profondo. Poi, la cerimonia dei pasti coinvolge la mente e lo spirito.

Se non c'è lo spirito, la cerimonia dei pasti diventa un vuoto atto di forma. Nel momento in cui seguiamo la cerimonia dei pasti, dobbiamo essere presenti ad ogni atto con tutto il nostro spirito. Quale dovrebbe essere l'attitudine della mente e dello spirito mentre assumiamo i pasti? È quella delle Sei Paramita. Possiamo adottare quella di esprimere la pazienza, perché la cerimonia può essere molto lunga, soprattutto se ci sono dei principianti; quella del dono, perché la cerimonia dei pasti è un dono, anche, e poi anche lo sforzo, la disciplina, la concentrazione e la consapevolezza. L'etica buddhista, quindi. E poi, la meditazione, la concentrazione di cui parlavamo prima, la saggezza, la visione dell'insegnamento del Buddha, dell' interdipendenza, dell'impermanenza, del non-sé. Corpo, parola, mente sono un tutt'uno, nel momento in cui eseguiamo la cerimonia dei pasti.

Possiamo dire che, in un certo senso, il sutra dei pasti sia una sorta di manuale per buddhisti. Se andiamo ad analizzarlo con attenzione, possiamo leggervi tutto l'insegnamento del Buddha. Quando noi mangiamo, come dicevo prima, non siamo da soli. Innanzitutto mangiamo insieme al Buddha, perché si mangia nello zendo o nel sodo. Sono presenti sull'altare o Buddha, o Monju Bosatsu. Ad essi, noi offriamo il cibo del pasto, lo stesso cibo che mangiamo noi.

La cerimonia di Oryoki vista dai maestri Soto

Durante la cerimonia dei pasti, noi mangiamo insieme al Buddha e mangiamo come dei Buddha, perché mangiamo con lo stesso spirito di un Buddha, anche se non ce ne accorgiamo e rimaniamo lì, con un po in confusione nel maneggiare le ciotole. Nonostante ciò, anche questa azione è l'azione del Buddha. Vorrei leggere un testo del maestro zen Daichi zenji.

Daichi zenji era discepolo del patriarca dello zen Keizan Jokin. È nato nel 1217 ed è morto nel 1300. Ha ricevuto la trasmissione del Dharma da Meiho Sosetsu, erede nel Dharma di Keizan, e ha scritto un testo abbastanza famoso che si chiama *Junitogi Hogo*, in italiano,"La pratica quotidiana", un brevissimo testo in cui il maestro Daichi scorre tutta la giornata di un monastero zen con le varie ore e dà il suo commento. Quando Daichi zenji parla dell'ora del pasto, dice: "Dovremmo gettare via lo spirito di zazen, quando facciamo il rituale dei pasti!". In genere, si dice: "La cerimonia dei pasti è un proseguimento di zazen!". Il maestro Daichi afferma invece:

"Zazen è una cosa, la cerimonia dei pasti un'altra cosa. Quando facciamo la cerimonia dei pasti non dovremmo pensare allo zazen. Dobbiamo gettare via lo spirito di zazen, quando facciamo la cerimonia dei pasti, circa alle sette del mattino. Dobbiamo essere attenti a non praticare né pensando al bene, né pensando al male, ma concentrandoci sulle Sei Consapevolezze e sui Dieci Benefici. Quando mangiamo i pasti, il corpo e la mente devono solamente fondersi con il cibo. Non dovremmo preoccuparci di zazen, né di altre pratiche. Dovremmo chiarificare il tempo e l'occasione del pasto, e realizzare lo spirito del cibo. In questo momento, noi siamo capaci di realizzare completamente la mente e il cuore dei Buddha e dei patriarchi".

Quindi, per Daichi zenji, fare la cerimonia dei pasti è mangiare allo stesso modo di un Buddha e dei patriarchi. Questo brano l'ho tratto da un testo chiamato *Practices in a zen monastery* o "Le pratiche di un monastero Zen", scritto da Tetsugen Arasaki, un importante maestro, soprattutto per quanto riguarda la vita monastica. Se qualcuno volesse approfondire questi aspetti legati alle forme, come la cerimonia dei pasti, in questo testo è descritto tutto molto dettagliatamente.

Anche per Dogen, il cibo è estremamente importante. Ci sono due testi importanti, che magari voi conoscete, in cui Dogen si concentra sul cibo. Entrambi questi testi si trovano nello *Eihei shingi*, le regole del monastero di Eiheiji. Questo testo è stato tradotto in inglese da Daniel Leighton e dal mio maestro Shohaku Okumura, *Dogen's pure standards for the zen community*, lo shingi e le regole monastiche.

Tante volte, questo testo, purtroppo, viene un po' trascurato, perché quando studiamo Dogen ci concentriamo molto sullo Shobogenzo, che è un testo di un'importanza incredibile, in cui Dogen ci parla attraverso la sua mente dell'illuminazione, con il linguaggio dell'illuminazione.

L'Eihei Shingi è un testo un po' più concreto, anche un po' più semplice da leggere, ma è ugualmente importante. In questo testo possiamo osservare e comprendere non soltanto le regole dei pasti ma le regole da applicare in ogni circostanza. Nello Eihei Shingi, Dogen parla, per esempio, delle regole da usare nella sala dello studio, o dell'attitudine da usare nei confronti di un monaco anziano. Regole molto concrete, ma che, osservate fino in fondo, esprimono profondamente tutto l'insegnamento del Buddha. Nello Eihei Shingi possiamo trovare due brani molto importanti, riguardanti la cerimonia dei pasti.

Uno, molto famoso, è il *Tenzo Kyokun*, "Le istruzioni al cuoco zen". In questo testo, Dogen parla dell'atteggiamento con cui il tenzo, il cuoco della comunità zen, affiancato dai monaci che lo assistono, affronta la preparazione dei pasti. Ne definisce l'atteggiamento corretto nei confronti del cibo, dell'acqua,

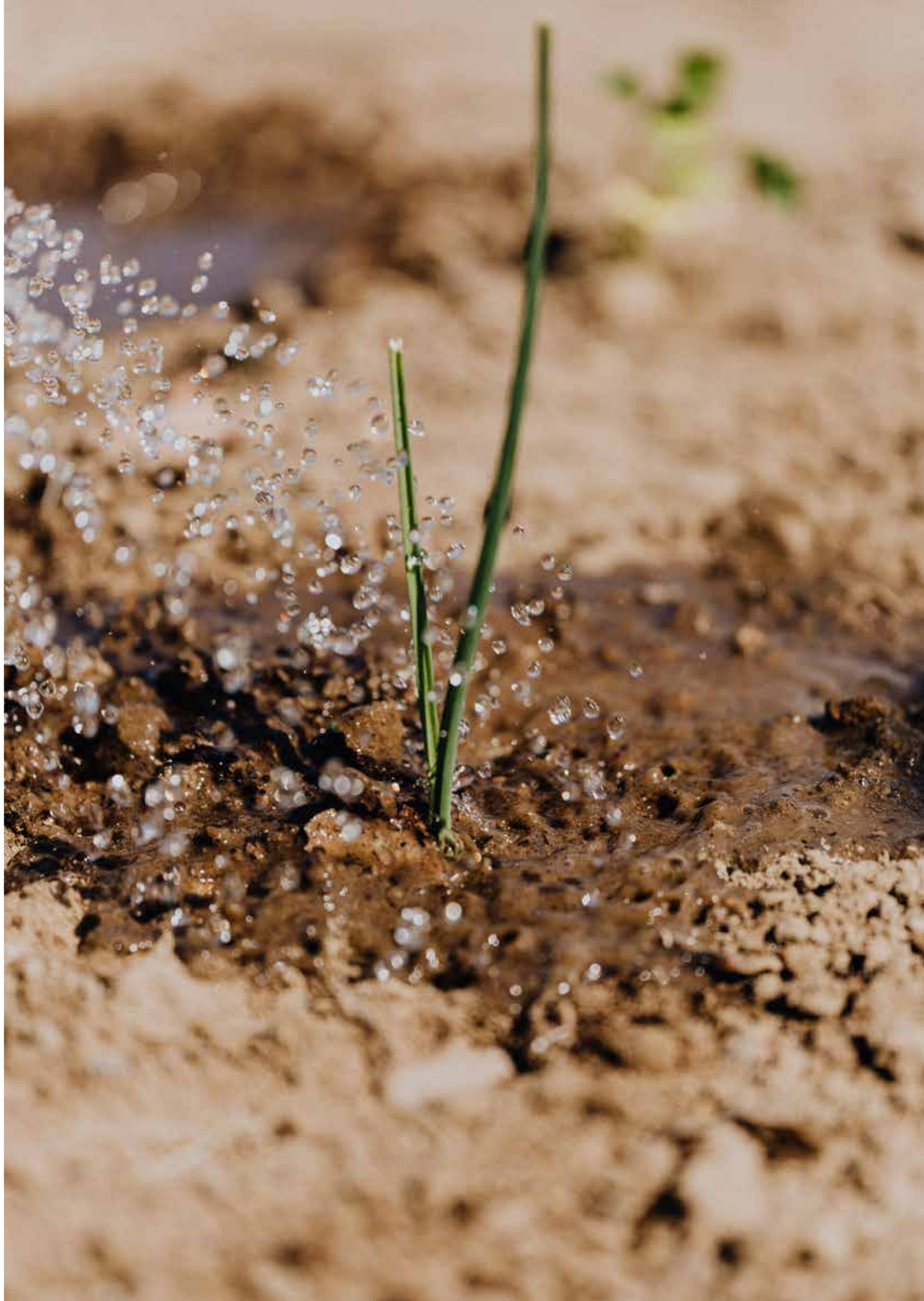
del fuoco, delle pentole, degli utensili. C'è un brano che vorrei condividere con voi, molto breve, che dice: *"Durante la cottura a vapore del riso, considera la pentola come la tua testa. Quando lavi il riso, sappi che l'acqua è la tua vita."*

La cerimonia dei pasti, nel momento di assumere il cibo, non è che l'aspetto conclusivo di un percorso che comincia da un piccolo granello, da un piccolo seme, che viene piantato nella terra e cresce, grazie al contributo di tutto l'universo, del contadino, che lo raccoglie e lo cura con amorevolezza, e del tenzo, che lo trasforma in cibo da assumere, con l'attitudine di considerare ogni ingrediente, anche quelli più umili, come la propria vita.

Una storiella zen racconta di un cuoco, in un tempio zen, che sta cucinando del riso. A un certo punto, gli compare il bodhisattva Manjusri. Subito, il tenzo prende il cucchiaio di legno e glielo dà in testa, dicendo: "Vai via! Non mi disturbare!" e aggiunge: "Se fosse comparso il Buddha, lo avrei preso a calci lo stesso, perché in questo momento sto preparando il cibo per il *daishu*, la comunità dei monaci, la più nobile delle assemblee". Nel Tenzo Kyokun, Dogen ci porta a comprendere che il cibo è il Buddha e la pratica del tenzo corrisponde allo zazen e, per il tenzo, è la pratica più importante del proprio percorso.

Nello Eihei Shingi possiamo trovare un'altro testo nel quale Dogen ci parla del cibo. È il *Fushuku Hanho*, o il Dharma per l'Assunzione dei Pasti.
In questo testo, è descritta dettagliatamente la cerimonia della assunzione dei pasti, compresi tutti i testi che vengono recitati abitualmente, e che sono stati attinti, a loro volta, da un antico testo cinese di Changlu Zongze, un monaco zen cinese che ha vissuto a cavallo tra il 900 e l'anno 1000: *Le pure regole per il monastero chan.* Da esso, Dogen trae importanti ispirazioni per la propria raccolta di regole.

Voglio leggervi un brano tratto da una traduzione italiana di questo testo, che è presente nell'edizione italiana de *Il canto dello Zen*, scritto dal maestro Shohaku Okumura, che analizza la cerimonia dei pasti, e cita proprio l'inizio del *Fushuku Hanho*: *"Un sutra dice: "Se puoi rimanere lo stesso con il cibo, anche tutti i dharma non rimangono gli stessi. Se tutti i dharma sono gli stessi, anche con il cibo rimarrai lo stesso".*



Questa citazione è tratta dal Sūtra di Vimalakirti, un testo del buddhismo mahāyāna rilevante per il buddhismo zen. Lo scopo di questo sutra è di farci andare al di là delle distinzioni: tra bello e brutto, fra illusione e risveglio, tra samsara e nirvana, tra gli esseri ordinari e il Buddha. E quindi anche, appunto, fra un cibo ordinario e un cibo speciale. Dogen commenta così questo verso del Vimalakirti Sutra:

"Lasciate che il Dharma sia il cibo stesso e lasciate che il cibo sia il Dharma stesso. Per questo motivo, se i dharma sono la natura dharmica, allora anche il cibo è la natura dharmica; se il Dharma è tathata, cioè l'essenza, anche il cibo è tathata; se il Dharma è la mente unica, anche il cibo è la mente unica; se il Dharma è bodhi, anche il cibo è bodhi, cioè risveglio".

Quindi, per Dogen, cibo e Dharma sono la stessa cosa. Il cibo, nel suo stesso essere cibo, nella sua essenza, rivela l'Essenza, rivela la verità di tutti gli esseri viventi. Quindi, il cibo stesso è insegnamento, insegnamento del Buddha. Il cibo è verità. Il cibo è risveglio, illuminazione. Ecco la premessa alla cerimonia dei pasti: un modo per celebrare la sacralità di qualcosa che a noi ai nostri occhi sembra ordinario. È ciò che il maestro Kodo Sawaki, figura importantissima del buddhismo contemporaneo, chiamava "La religione della sala da pranzo".

La ritualità della cerimonia di Oryoki e il suo significato

Adesso svolgeremo insieme la cerimonia delle Oryoki, facendo riferimento al testo del sutra dei pasti insieme alle azioni che vi corrispondono.

Una premessa importante: io vi mostrerò, più o meno, la cerimonia così come mi è stata trasmessa nel *senmon sodo* a cui ho partecipato nel training di formazione che ho tenuto in Giappone. Questa versione non è l'unica, né, in un certo senso, quella ortodossa, perché nel buddhismo non c'è ortodossia, tantomeno nello zen. Il testo che leggeremo è una traduzione in italiano che si trova sempre in "*Il canto dello zen*" . Lo trovate così come è stato elaborato dalla scuola Soto Shu Shumcho, nel libro di liturgia ufficiale della scuola Soto.

Questa è una traduzione italiana. Voi potete usare qualsiasi altra traduzione, chiaramente. Quanto più è, in un certo senso, bella da recitare, tanto meglio è, perché la cerimonia dei pasti include anche una sua profonda bellezza, grazie al canto che si fa in armonia e alla profondità del testo che viene recitato.
Per esempio, nel mio centro, il tempio Anshin di Roma, noi usiamo la versione così come è stata elaborata dal monastero di Fudenji. È una versione, come possiamo dire, poetica, che è molto molto bella da cantare.

Le cerimonie dei pasti possono variare, anche sensibilmente, da monastero a monastero e da lignaggio a lignaggio. Io vi mostrerò un esempio tra quelle attualmente praticate. Ad esempio, quella che noi faremo oggi a pranzo, qui a Sanboji, sarà leggermente diversa da quella che io vi mostrerò.
È importante tenerlo in mente, perché spesso siamo portati a considerare quello che noi pratichiamo nei nostri centri e nei nostri monasteri come l'unico, autentico modo di praticare. Se c'è una cosa importante nel conoscere lo zen attraverso l'esperienza dei vari lignaggi e dei vari centri, è proprio imparare l'importanza relativa dell'autenticità di una pratica. È molto più importante l'atteggiamento che adottiamo nel momento in cui arriviamo in un nuovo monastero e dobbiamo, magari in maniera un po' impacciata, adattarci alle sue regole. Anche questo è pratica e insegnamento del Buddha.

All'inizio di questa mia spiegazione, tralascio tutta la fase di preparazione di vari suoni che stanno all'inizio della cerimonia dei pasti.
Nella tradizione zen, i monaci assumono i pasti nel sodo, cioè nella sala dei monaci, seduti sui *tan*, come queste pedane su cui siete seduti voi, e le ciotole sono appese a un gancio al soffitto. A un certo punto, noi monaci le stacchiamo e le appoggiamo sul *jo*, la linea di legno che è di fronte al *tatami*, sopra il *tan*.

Questa linea è considerata, in un certo senso, sacra, quindi, quando si sale sul tan, bisogna fare attenzione a non calpestare il *jo* e a non sedercisi sopra. È necessario imparare un po' di acrobazie. Dopo la preparazione,e dopo che il *jonin*, cioè il servizio, ha pulito i *jo*, il capo del servizio offre il cibo al Buddha, in un'atmosfera di un'estrema solennità. L'offerta del cibo al Buddha viene accompagnata dal rullio del *taiko*, del grande tamburo. Questo rullio del tamburo, che in certi monasteri è davvero assordante, aiuta a creare la situazione adatta.

Dopo che è stato offerto il cibo al Buddha, si comincia la recitazione di un testo, che noi chiamiamo per convenzione "sutra dei pasti", ma che, di fatto, non è un sūtra. Il suo nome originale è *Gyohatsu Nenjo*. *Gyo* vuol dire "pratica"; *hatsu* vuol dire "ciotole"; *nenjo* vuol dire "canto", o "salmodia". Quindi non è un *kyo*, cioè un sūtra tramandato, e quindi non è parola del Buddha e dei patriarchi. È un canto di celebrazione che, per convenzione, a volte, viene chiamato "sutra dei pasti".

Una volta che troviamo le ciotole chiuse davanti a noi, si comincia la recitazione del testo. La prima strofa recita: "Buddha è nato a Kapilavastu...". Il sutra segue elencando i momenti salienti della vita del Risvegliato e i luoghi che li hanno visti svolgere. Il Buddha è nato a Kapilavastu, che sarebbe l'attuale Lumbini, si è illuminato a Magadha, cioè nell'attuale Bodhgaya, ha insegnato a Varanasi, ed è entrato nel nirvana, cioè è morto, a Kushinagara, cioè a Sarnath. Questi sono i quattro luoghi più importanti della vita del Buddha. Sono le mete del pellegrinaggio che il Buddha stesso consigliò ai suoi discepoli di compiere: il luogo della sua nascita, della sua illuminazione, del primo sermone e della sua dipartita, o della sua morte.

Ma perché recitiamo questo testo? Perché parliamo della vita del Buddha, come prima cosa? Perché il Buddhadharma, la nostra pratica, non è soltanto una dottrina o una filosofia, ma un cammino sullo stesso esatto percorso che ha realizzato il Buddha nella sua esistenza terrena, e che, a sua volta, si è protratto, ed è continuato nei secoli, nel tempo e nello spazio. Ciascun praticante, ciascun monaco, in qualsiasi luogo della Terra, fa la vita del Buddha, e segue il suo percorso spirituale.

Ora proietteremo un po' di immagini dimostrative. Questa è un'immagine del Buddha, Siddharta Gautama, con il suo kesa e la sua ciotola. È quanto viene donato ad un monaco nel momento della sua ordinazione, ed è ciò che viene consegnato da un maestro al discepolo al momento della trasmissione del Dharma. Il kesa, l'abito, e la ciotola: ecco i segni distintivi che ogni monaco buddhista ha con sé.

Qui siamo in Thailandia. Le ciotole sono nascoste in quelle sacche che vedete. In questa immagine successiva si vedono meglio. Sono delle ciotole molto grandi perché i monaci del buddhismo theravada, cioè il buddhismo del Sud-Est asiatico, dipendono esclusivamente dalle offerte dei laici e dei fedeli. Non so quanti di voi sono stati in Thailandia o in Sri Lanka. Una delle cose che si vedono, bellissime, la mattina, sono queste file lunghissime dei monaci che vanno a fare *pindapata*, cioè vanno a raccogliere il cibo donato dai laici della comunità. Il cibo che viene raccolto in queste ciotole sarà quello che loro mangeranno nel corso della giornata, al pasto del mattino e al pasto di mezzogiorno. E mangiano tutto, perché nelle regole del *vinaya* non è consentito lasciare del cibo per il giorno dopo: tutto ciò che viene donato dai laici dev'essere consumato. Questo aspetto troverà un suo eco nella pratica dell'Oryoki, perché, come vedremo, anche nelle oryoki giapponesi non è consentito lasciare niente, nemmeno un granello di riso.

Qui siamo in Birmania, e abbiamo l'occasione di vedere quanto questa pratica del pindapata è importante per il buddhismo delle origini. Lo è tanto che negare la possibilità ai devoti laici di offrire del cibo ai monaci è considerata una punizione estremamente severa. La Birmania è una terra bellissima, che vi consiglio di visitare, ma, come sapete, è martoriata da un regime feroce. Quando ci sono state le proteste nei confronti di questo regime, i monaci buddhisti locali capovolsero le loro ciotole, per far capire al regime dei militari che da loro non avrebbero accettato nessuna offerta. Nel buddhismo, la cerimonia dei pasti è un continuo scambio e un continuo dono: i laici offrono il cibo materiale, i monaci offrono il canto dei sutra, cioè il cibo spirituale, in un rapporto continuo e senza fine.

Nella recitazione del Sutra dei Pasti, noi recitiamo i quattro momenti salienti non tanto per rendere omaggio al Buddha, quanto per mostrare a noi stessi di camminare sulla strada del Buddha. Del resto, quando recitiamo i Quattro Voti del Bodhisattva, il quarto voto del bodhisattva parla di questo: "Per quanto incommensurabile sia il sentiero del Buddha, io faccio voto di percorrerlo fino in fondo", facendo della vita del Buddha uno specchio della nostra stessa vita. Come dice Dogen, siamo Buddha quando sediamo in zazen, e siamo Buddha quando assumiamo i pasti.

Il testo continua recitando:

"Adesso prepariamo le ciotole del Buddha. Possiamo noi, insieme a tutti gli esseri viventi, realizzare la vacuità delle Tre Ruote: donatore, ricevente e dono".

Sul testo originale troviamo "*nyorai oryoki*", cioè "le ciotole del Buddha", come se si volesse ribadire quello che abbiamo visto prima: queste ciotole non sono le mie ciotole, sono le ciotole del Buddha, e ora noi le apriamo.

Queste ciotole, come sapete bene, vengono chiamate *oryoki*. Il nome è estremamente importante, ed è composto dai caratteri "*o*" vuol dire "in proporzione", o "in proporzione a qualcosa"; "*ryo*", che vuol dire "quantità" o anche "qualità", e "*ki*", che vuol dire "contenitore".

Quindi una traduzione letterale di *oryoki* è "ciò che contiene ciò che è giusto, ciò che è necessario", quindi ciò che contiene la quantità necessaria per nutrirci e restare in vita. La pratica delle Oryoki è anche un metodo per educare ad evitare lo spreco alimentare: nel momento in cui noi riceviamo il cibo nelle oryoki, dobbiamo assumerci la responsabilità di considerare di quanto abbiamo davvero bisogno per vivere.

La cerimonia dei pasti è la pratica base per una vita ecologica, in armonia con l'universo che ci circonda. Se esiste un cancro di questa nostra società, lo sapete benissimo, è lo spreco; è la iperproduzione, che implica la nostra abitudine di consumare più di quello che abbiamo bisogno. Questa semplice pratica di mangiare con oryoki contrappone a questo vizio la vera e profonda mentalità ecologica, che ci ricorda di vivere giovando solamente delle risorse che ci sono davvero necessarie. Niente di più, niente di meno.

Aprire le ciotole del Buddha vuol dire essere pronti per ricevere il cibo che è il dono dell'universo. L'universo, a sua volta, esiste attraverso lo scambio. Quando si parla di "realizzare la vacuità delle Tre Ruote", si allude alla relazione che lega donatore, il ricevente e dono. L'universo intero esiste attraverso questo *gangu*, uno scambio di dare e ricevere, che avviene senza ostacoli e senza separazione.

Il donatore e chi riceve, cioè noi, nel momento in cui riceviamo il cibo, come ciò che viene offerto sono vuoti, nel senso che non hanno un Sè indipendente. Ecco un vero insegnamento sulla dottrina dell'interdipendenza, o sul Non-Sé. Se leggiamo il Sutra del Diamante, possiamo trovare un brano che ricorda molto questo passaggio:

"Quando i bodhisattva offrono un dono, non dovrebbero essere attaccati a niente. Non dovrebbero essere attaccati a una visione, quando fanno un dono, né dovrebbero essere attaccati a un suono, o a un odore, o a un sapore, o a un tocco, o a un dharma, quando offrono un dono".

Nel momento in cui offriamo un dono e nel momento in cui riceviamo un dono, già siamo parte di questo scambio, reciprocamente interconnessi, perché non esiste un donatore se non c'è chi riceve, e non esiste chi riceve se non c'è chi dona, e non esiste un dono se non ci sono una persona che dà e una persona che riceve.

Ecco perché è scritto: "Bisogna realizzare la vacuità di queste Tre Ruote". Viene usata la parola "ruote" per indicare l'interscambiabilità del dare, del prendere e del dono. A volte siamo colui che dà, a volte siamo colui che riceve, altre volte ancora siamo il dono, come nel momento in cui qualcuno ha bisogno del nostro aiuto, di una nostra buona parola o di un insegnamento. E lo scambio di queste Tre Ruote è continuo e costante.

Ecco ora il set della cerimonia dei pasti. Questo è un set ufficiale della *Soto Shu*, che prevede appunto tre tovaglioli: un tovagliolo che avvolge, questo tovagliolo bianco, che serve a pulire, e questo tovagliolo qui, che si mette in grembo. Si scioglie il nodo del tovagliolo che copre le oryoki, e si apre. Il tovagliolo bianco viene preso e viene piegato in tre.

Questa tavoletta di lacca si chiama *mizuita*, e serve a non far entrare in contatto il tovagliolo bianco e il set sulla spatola con cui si sono lavate le ciotole nel momento in cui il setsu è bagnato. Si appoggia anche l' astuccio che contiene gli utensili, poi si prendono le due estremità dell'angolo di questo tovagliolo e, voilà, lo si mette in grembo. Poi si apre il tovagliolo più grande e si piega verso l'interno.

In qualche tradizione, si lascia questo triangolo, altri lo fanno scomparire all'interno. Questo un foglio di carta, di cartoncino laccato, si chiama *hattan*. È piegato in modo che, pure questo, voilà, in maniera molto, molto pratica, si apre e si mette sotto le oryoki, per evitare di sporcare, chiaramente, il tovagliolo.

A questo punto, si dispongono le oryoki. In questo set ufficiale della Soto Shu, ci sono cinque ciotole. A volte se ne usano quattro, mentre altre volte se ne usano tre. Tradizionalmente, nei monasteri zen Soto, se ne usano quattro per il pasto del mattino e cinque per quella del pranzo. La sera, invece, si mangia in maniera informale: a volte si usano le oryoki in maniera informale, altre volte si usano dei normali piatti.

Ora si dispongono le ciotole, facendo attenzione a non fare rumore. Si tolgono una per una, usando questa leggera pressione fra i pollici. Adotterò ora la cerimonia per il pasto del mattino, ponendo quindi davanti a me quattro delle cinque ciotole del set.

La ciotola più grande è quella più importante, e viene chiamata la ciotola del Buddha. In questa prima ciotola verrà versato l'*okayu*, cioè la pappa di riso stracotto. Nella seconda ciotola, in genere, vengono servite delle verdure cotte. Nella terza si mettono solitamente gli *tsukemono*, cioè delle verdure sotto salsa di soia e aceto di riso. Nell'ultima viene posto il gomasio, una miscela di semi di sesamo e sale tritato che serve per condire il riso.

Dopodiché, si prende l'astuccio degli utensili, lo si spinge contro il petto, estraendo così gli utensili. Vengono sistemate le bacchette con la presa verso sinistra, così, in maniera molto pratica, nel momento in cui noi andremo a impugnarle faremo questo gesto qui. Per i mancini sarà un po' più dura. Il *setsu* viene posizionato qua, fra queste ciotole. L' astuccio, poi, viene piegato in tre e posizionato. Questa è la disposizione che viene fatta nel momento in cui abbiamo terminato questa prima parte del Sutra.

A questo punto l'Ino, cioè colui che è delegato a guidare la cerimonia e a recitare le parti singole, esclama: "In mezzo ai Tre Tesori, che verificano la nostra comprensione, affidandoci al Sangha, invochiamo". Questa è proprio un'invocazione, una chiamata, perché a questo punto della cerimonia noi chiamiamo i buddha e bodhisattva:

"Buddha Vairocana, puro Dharmakaya; Buddha Lucana, completo Samboghakaya; Buddha Shakyamuni, miriade di Nirmanakaya; Buddha Maitreya, di nascita futura; tutti i buddha, in tutto lo spazio e il tempo; Loto del Dharma Meraviglioso, Sūtra Mahāyāna; Bodhisattva Manjusri, grande saggezza; Bodhisattva Samanthabhadra, grande attività; Bodhisattva Avalokitesvara, grande compassione; tutti gli onorati bodhisattva, mahasattva e, saggezza oltre saggezza, la Maha Prajna Paramita".

Ed ecco un elenco di tutti i principali bodhisattva e dei tre aspetti del Buddha o Tre Corpi del Buddha: Dharmakaya, Sambhogakaya e Nirmanakaya. La stessa invocazione avviene, per esempio, nella cerimonia di *jukai* e nella cerimonia di *tokudo*. Nel momento importante nella vita di un praticante, quando si ricevono i precetti o c'è l'ordinazione monastica, si chiamano a testimoniare in presenza i buddha e i bodhisattva.

Il Buddha Vairocana trae il suo nome da una parola sanscrita che significa "simile al sole". È il buddha che esprime l'aspetto trascendente, cioè il Dharmakaya, il corpo trascendente, il corpo assoluto del Buddha. Non voglio soffermarmi troppo su questo aspetto perché prenderebbe un po' troppo tempo, però simboleggia, in un certo senso, la Vacuità, l'Assoluto. La chiarezza è simile al sole perché è la chiarezza del Dharma, che si risveglia dentro di noi quando facciamo zazen.

Buddha Locana è un altro nome per il Buddha Vairocana, che esprime invece il Sambhogakaya. Sambhogakaya viene tradotto come "corpo di fruizione", e sarebbe quell'aspetto dei buddha, in un certo senso, che è permeato di quei poteri che possono manifestarsi anche nella nostra dimensione. Per esempio, le capacità di un bodhisattva di intervenire e di aiutare gli esseri umani che soffrono, attraverso anche, magari, opere di miracoli sovrannaturali. Questo è il Sambhogakaya, il potere che deriva dalla pratica.

E poi c'è il Buddha Shakyamuni, che corrisponde al Nirmanakaya, la manifestazione. Il termine sanscrito *nirma* vuol dire "manifestazione", cioè la realizzazione del Dharma nella nostra dimensione, nel nostro mondo, e quindi la realizzazione del Buddha nella vita di tutti i giorni.

Questi Tre Corpi del Buddha, questi tre aspetti del Buddha vengono evocati perché, nel momento in cui noi celebriamo il pasto, questi tre corpi dell'Assoluto, della Vacuità, dell'azione e della manifestazione nel mondo quotidiano, si manifestano in noi. Per lo stesso motivo, noi invochiamo i bodhisattva: l' invocazione dedicata a loro non viene compiuta tanto per scomodarli, come se chiedessimo "Bodhisattva Avalokitesvara, per favore, vieni con noi!"). Lo scopo della recitazione è invece quello di manifestare dentro di noi le qualità che vengono espresse dai bodhisattva. Viene invocato, per esempio, il Buddha Maitreya, il Buddha che è la futura reincarnazione, la futura rinascita del Buddha.

Successivamente, viene invocato il Loto del Dharma, cioè il Sutra del Loto.
L'invocazione al Sutra del Loto è stata aggiunta da Dogen, perché questi aveva un enorme considerazione per il Sutra del Loto.
Il Sutra del Loto, è un sutra che può suscitare un po' di antipatia a chi ne ha familiarità, perché è scritto con un linguaggio estremamente barocco e si esprime attraverso numerose iperboli. Per questo motivo, non esprime molto l'essenzialità dello zen.

Secondo Dogen zenji, però, il Sutra del Loto è il re dei sutra, e contiene in esso tutti gli insegnamenti del Buddhadharma. Il novanta per cento delle citazioni di sutra presenti nello Shobogenzo viene dal Sutra del Loto. Questo ci dovrebbe spingere a studiare il Sutra del Loto e a riconsiderarlo, magari sotto un'altra luce.

Poi viene invocato il Bodhisattva Manjusri, il bodhisattva della saggezza trascendente. In diverse raffigurazioni, Manjusri appare rappresentato nelle vesti regali di un principe, con un'acconciatura molto elaborata. La mano destra stringe una spada, che esprime la capacità dello zazen di tranciare le illusioni, mentre la mano sinistra tiene un rotolo di un Sutra, che esprime, assieme alla spada, l'unità di studio e pratica. Inoltre, egli siede sopra un fiore di loto posto sopra un leone, che rappresenta il nostro spirito, o la nostra mente. La nostra mente possiede un enorme potenzialità, che può esprimersi in un aspetto distruttivo e feroce, ma anche come una grande potenza spirituale. Per questo motivo, Manjusri siede su un leone docile e tranquillo, come una mente consapevole e pacificata.

Nella tradizione zen Soto, Manjusri viene anche rappresentato nella forma di sodo Monju, cioè Manjusri in forma di monaco, con la testa rasata, vestito dell'abito monastico, seduto nella postura di zazen sopra un leone. Con esso, viene evocata la potenza della saggezza che deriva dallo zazen. Poi invochiamo il bodhisattva Samanthabhadra, Fugen Bosatsu. Egli rappresenta invece una conoscenza razionale e pragmatica, cioè l'abilità della nostra mente che ci rende capaci di agire e di sviluppare i mezzi abili per la pratica.

In molte raffigurazioni, Fugen Bosatsu, o Samanthabhadra, è rappresentato sopra un elefante, che tradizionalmente, rappresenta la saggezza.

Infine, viene invocato il bodhisattva Avalokitesvara, il nostro Kannon, allegoria della compassione. In giapponese, la parola *Kannon* viene dal termine "*kanzeon*". "*Kanna*" vuol dire "percepire, ascoltare"; "*ze*" e vuol dire "il mondo"; "*on*" vuol dire "il suono". Kanzeon, o Kannon, é quindi colei, o colui, che ascolta i suoni del mondo. Ascolta i pianti, i lamenti del mondo, e agisce per intervenire.

Alla fine, viene invocata la Prajna Paramita, cioè la saggezza trascendente così come viene espressa per esempio nel Sutra del Cuore, nello Hannya Shingyo. Nel buddhismo indiano veniva rappresentata come una dea, una divinità, "la madre di tutti i Buddha".

I buddha e i bodhisattva delle icone del buddhismo mahayana nominati nelle varie cerimonie, possono rappresentare una presenza reale per chi vi crede, e possono essere persino un sostegno nella pratica. Noi li invochiamo per incorporare in noi le loro qualità. Nello Shodoka, uno dei classici poemi del chan, lo zen cinese, il maestro Yoka Daishi scrive: "Questo corpo effimero, pieno di illusioni, è esso stesso il corpo del Buddha". Evocare queste entità, e, con esse, le loro qualità e le loro energie, vuol dire realizzare il corpo del Buddha nel nostro stesso corpo.

Dopo l'invocazione dei bodhisattva, l'Ino recita a colazione un verso e a pranzo un altro. A colazione, viene recitato:

"Questo pasto mattutino dai Dieci Benefici, ci nutre nella nostra pratica. Le sue ricompense sono illimitate, colmandoci di agilità e gioia."

I Dieci Benefici, derivati dalla medicina tradizionale cinese, sono: avere un colorito sano, avere energia, avere longevità, avere un corpo agile, una lingua pulita (e magari anche un linguaggio che sia pulito), godere di una buona digestione, prevenire il raffreddore, soddisfare la fame, soddisfare la sete, e ultimo, ma non ultimo, donare regolarità di uscita.

La strofa recitata a pranzo, invece, è un po' più elaborata. Essa recita:

"Le Tre Virtù e i Sei Sapori di questo pasto, proprio perché più elaborato, sono offerti al Buddha e al Sangha. Possano tutti gli esseri senzienti dell'universo essere altrettanto nutriti".

Le Tre Virtù sono le tre qualità che deve possedere un cibo sano secondo la *shojin ryori*, cioè la cucina dei templi e dei monasteri (a Sanboji si organizzano spesso dei seminari di questo tipo di cucina).

Questa *shojin ryori* deve soddisfare queste tre virtù: essere morbido da masticare; essere pulito e attraente allo sguardo, essere preparato adeguatamente, in accordo con il Dharma. Un cibo che esprime il Dharma è un cibo cucinato secondo compassione, quindi è un cibo vegetariano, per il quale non sono stati uccisi esseri viventi, ed è preparato in maniera rispettosa della natura e dell'ambiente. I Sei Sapori sono invece i tipi di aroma riconosciuti dalla cucina tradizionale cinese. Molti li conoscono. Essi sono: il dolce, l'aspro, l'amaro, il salato, il "delicato", o il "semplice", e il piccante.

Al termine di queste recitazioni, viene servito il cibo. Entrano i *jonin*, i praticanti addetti al servizio, e si avvicinano ai partecipanti alla cerimonia, i quali porgono la ciotola nella quale viene offerto il cibo. Quando noi decidiamo che il cibo è abbastanza per noi, alziamo la mano destra con il palmo rivolto verso l'altro, per indicare che il cibo che abbiamo ricevuto è sufficiente. Quando porgiamo le ciotole, le teniamo usando solo il pollice, l'indice e il medio.

Esistono due spiegazioni del perché sollevare le ciotole usare soltanto tre dita: una più, come dire, politically correct, e una un po' più prosaica. Quella, diciamo, più spirituale, dice che vanno tenute le ciotole soltanto con tre dita per esprimere il non attaccamento al cibo. Quella un po' più prosaica viene dal fatto che, nei tempi antichi, non esisteva la carta igienica, e i monaci, dopo aver fatto le loro cose, si pulivano usando mignolo e anulare. Come potete ben immaginare, magari non sono proprio le più adatte per maneggiare una ciotola con il cibo!

Una volta, appunto, che il pasto viene servito, si recitano le Cinque Contemplazioni. Le Cinque Contemplazioni sono il cuore, l'essenza stessa della cerimonia di Oryoki. In alcuni centri e in alcuni templi, prima dei pasti, si recitano soltanto queste. Leggiamole insieme:

"Noi riflettiamo sullo sforzo che ci ha portato a questo cibo, e consideriamo come ci arriva. Riflettiamo sulla nostra virtù e la nostra pratica, e se siamo degni di questa offerta. Consideriamo l'avidità un ostacolo la libertà della mente. Consideriamo questo pasto come una medicina per sostenere la nostra vita. Riceviamo ora questo cibo per proseguire sulla Via del Risveglio".

Le Cinque Contemplazioni vengono menzionate addirittura in un testo vinaya, scritto dal maestro Dosen, (in cinese, Daoxan Nanshan), vissuto tra gli inizi del Seicento e morto nel 667. Esse sono citate anche nel *Changlu Zhonghe*, "Le Pure Regole per il Monastero Chan", da cui Dogen prende ispirazione. Quindi, esse rappresentano un testo estremamente antico e estremamente importante, che esprime l'attitudine dello spirito con cui noi riceviamo il cibo, cioè l'attitudine della gratitudine, l'attitudine della riflessione nella considerazione, l'aspirazione a coltivare la nostra pratica, l'intenzione, e lo scopo per cui noi vogliamo praticare. Il primo verso dice: "Riflettiamo sullo sforzo che ci ha portato questo cibo". Com'è arrivato a noi il cibo? Come arriva dentro nella nostra ciotola, il riso? Arriva grazie al dono dell'universo, alla totale dinamica dell'interdipendenza, che è la vita stessa dell'universo. Quindi esprime il Non-Sé.

Il cibo, il riso che è arrivato nella nostra ciotola viene grazie a miriadi di cause e condizioni. Se noi andiamo ad analizzare questo insieme di variabili, vediamo che esse si perdono nel tempo e nello spazio: il riso nasce grazie a un chicco di riso, che è caduto nel fango della risaia, e che quindi nasce grazie all'acqua, alla luce del sole, alla terra.

Poi, neanche l'acqua nasce dal niente. E neanche il sole nasce dal niente.
Come esistono cause e condizioni che permettono la presenza dell'acqua su questo pianeta. C'è stato un contadino che ha coltivato il riso, a sua volta, nato da una madre e da un padre, i quali sono stati generati da altre persone, in una linea che si perde nel tempo e nello spazio.

Questo riso arriva nella nostra ciotola anche grazie a quelle che vengono chiamate "le cause passive". Per esempio, il fatto che questo riso è nella nostra ciotola perché un passerotto non l'ha mangiato e l'ha lasciato a noi. Allo stesso modo, ciò che noi mangiamo, lo togliamo a qualche altro essere vivente. Se noi andiamo a osservare con ancora più attenzione, l'analisi di queste variabili può diventare ancora più ampia, fino a perdersi, senza fine, nello spazio e nel tempo.

Considerare le cause che portano il cibo che mangiamo ad arrivare a noi, non può che generare dentro di noi un senso di gratitudine nei confronti del nostro essere vivi qui, in questo momento, per ricevere del riso in questa ciotola.

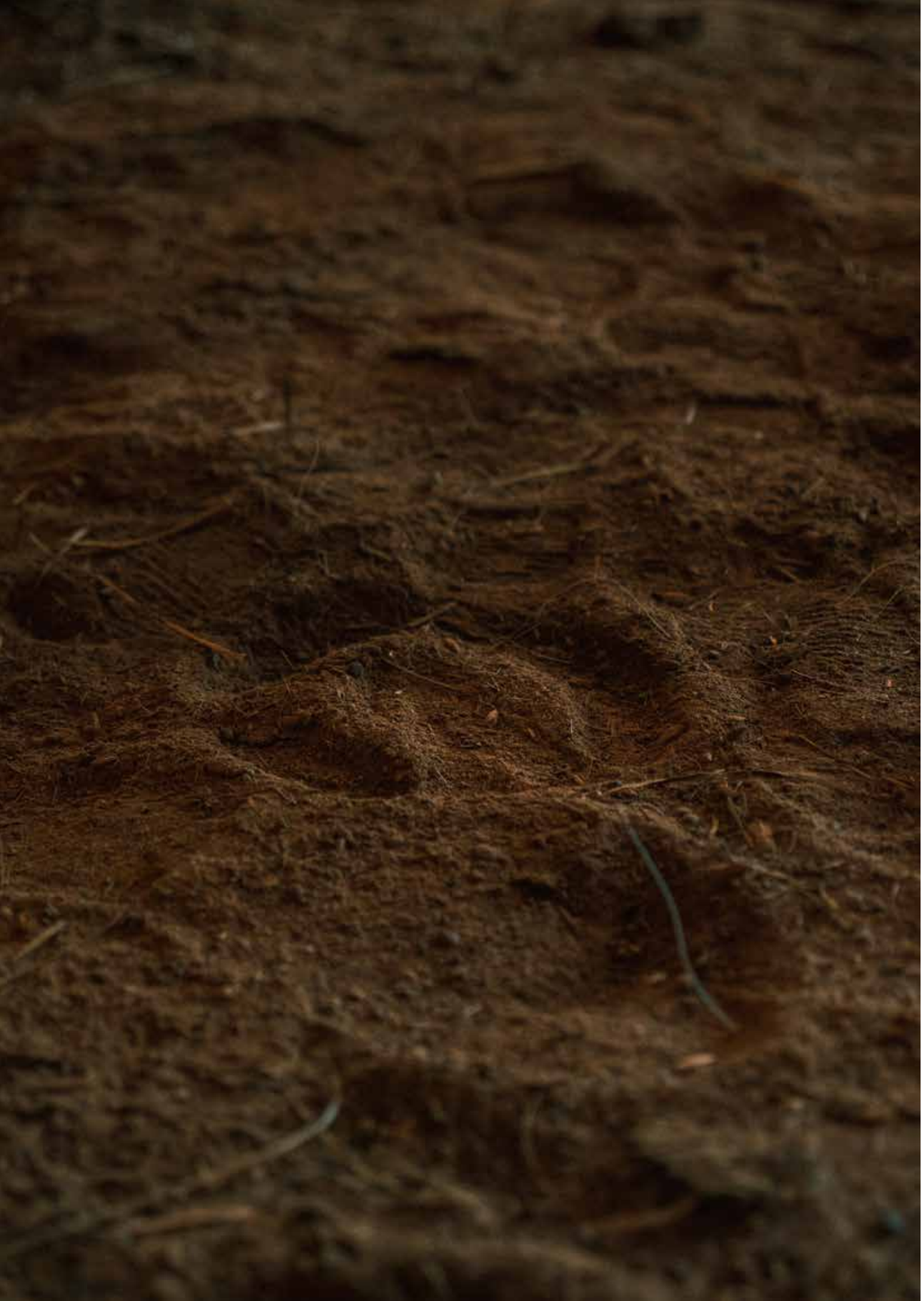
A questo punto, quindi, dobbiamo ricambiare la generosità dell'universo, riflettendo sulla nostra pratica. La mia pratica è sufficiente per ricambiare la generosità dell'Universo? Quello che io faccio è abbastanza per restituire alla vita, ai miei maestri, ai miei compagni di pratica, ai miei studenti, il valore che loro mi donano e mi hanno donato da tempi immemori?
Consideriamo il terzo verso. Dice letteralmente:

"Per proteggere la mente, bisogna evitare le azioni non salutari. È essenziale essere liberi dai Tre Veleni: odio, ignoranza e attaccamento".

Tra questi Tre Veleni, quello più facilmente associabile al cibo è l'avidità.
Il cibo, a volte, non ci basta mai, quindi dobbiamo riflettere sull'avidità, e cercare di porle un freno. La pratica di mangiare con le Oryoki è utile, in questo senso.

In monasteri di formazione giapponesi molto severi, come Eiheiji, o Sojiji, un giovane monaco entra tra i diciotto e i vent'anni, cioè l'età in cui un ragazzo divora di tutto e di più. Nonostante ciò, il cibo che viene dato è estremamente razionato. A questi ragazzi, quindi, viene proposta una pratica molto dura e molto forte per questi ragazzi, per contrastare una loro potenziale l'avidità nei confronti di questo di questo cibo.

A volte, è possibile nutrire avidità anche nei confronti delle ciotole. Quando frequentai il *senmon sodo*, ad una cena, venne proposto di usare le oryoki, invece dei piatti, e di adottare un sistema abbastanza macchinoso per ricevere il cibo nelle nostre ciotole, con il rischio di scambiare la propria ciotola con quella di un altro. Apriti cielo! C'è stata una rivoluzione! "La mia Ciotola non la dò a nessun altro!", ci è stato detto proprio questo! Devo dire, anch'io sono molto attaccato alle mie ciotole, non solo per un fatto meramente economico ma assolutamente affettivo. Questo fa riflettere.



Una delle insegnanti di quel senmon sodo, che forse qualcuno di voi conosce, si chiamava Yusho Sasaki, la precedente *sokan*. Ella diceva: " Noi andiamo in monastero per capire quanto siamo egoisti. La vita in monastero ci mette di fronte al nostro ego, al nostro egoismo e alla nostra avidità, e ci porta a riflettere su quanto queste cose sono un ostacolo al *gango*, questo scambio di doni fra noi e l'universo.

Il quarto verso dice: "Consideriamo questo pasto come una medicina per sostenere la nostra vita". Ora, questo passo è molto più importante di quello che si crede, perché ci fa capire quanto la nostra vita sia importante. Il buddhismo non è una pratica ascetica, che prevede una mortificazione del corpo. Il buddhismo è la pratica per far sì che il mio corpo e la mia mente siano più possibile attivi, agili, abili a trasmettere il Dharma e a restituire ciò che mi è dato.

Noi non pratichiamo buddhismo perché vogliamo sminuire la nostra vita, pensando: "Dobbiamo gettare via il nostro ego, e per gettare via il nostro ego, dobbiamo annullare noi stessi". No, la nostra vita è importante, per mantenere questa ruota che gira.

Commentando questo verso, Kodo Sawaki: "Portiamo una missione grandiosa sulle nostre spalle. Dobbiamo avere la motivazione di restare in piedi e supportare l'umanità sulla Terra. Dobbiamo dire: "Bisogna assolutamente che io viva! Sono indispensabile a questa terra". Occorre avere un profondo rispetto per noi stessi".

Quando noi diciamo: "Prendiamo questo pasto come una medicina", a volte possiamo pensare: "Eh vabbè! È qualcosa che mi aiuta ad andare avanti perché io devo macerarmi nella difficoltà". Questo cibo serve, invece, per essere attivi e realizzare la nostra missione: quella di salvare tutti gli esseri. Questa è una considerazione estremamente importante. E poi dice: "Riceviamo ora questo cibo per proseguire sulla Via del Risveglio". Ancora una volta, viene ricordato che praticare la Via del Buddha significa rispecchiare la vita del Buddha. Ricordiamo anche il quarto voto dei bodhisattva: "Per quanto difficile sia la Via del Buddha, io faccio il voto di proseguirla fino in fondo".

Dopo avere ricordato i Tre Veleni, l'Ino, l'officiante recita questo verso, a pranzo:

"O spiriti! Facciamo a voi un' offerta! Questo cibo è per tutti voi nelle Dieci Direzioni".

In questo momento, si è preso un po' di riso e si è messo sul manico del *setsu*. Qualche chicco di riso viene sistemato come *sagba*, cioè come offerta agli spiriti. Qui il discorso sarebbe lungo e affascinante. Cosa sono questi spiriti? In giapponese questi versi vengono chiamati *kijinshu*. "*Ki*" vuol dire "demoni", "*jin*" vuol dire "dei", "*shu*" vuol dire "assemblea". È lo stesso *shu* di *daishu*, la grande assemblea dei monaci. E gli spiriti, i demoni e gli dei, sono anche loro shu, sono anche loro assemblea. Possiamo dire che "fanno parte di noi". Anzi, che "siamo noi". Sono quella parte di noi che non facciamo vedere su Facebook, che non vogliamo far vedere. Sono gli aspetti di noi che nascondiamo agli altri. Sono le nostre parti oscure, appunto, i nostri demoni. E noi nutriamo anche loro, con un atteggiamento di compassione.

Per chi ci crede, e io non vi darò nessun indizio per farvi capire se ci creda o meno, i demoni e gli dei esistono anche come presenze reali che ci circondano, di cui noi, attraverso questa pratica, ci prendiamo cura.

La tradizione giapponese è ricca di figure di fantasmi, e molti di queste rappresentazioni di fantasmi sono estremamente divertenti. Tra di esse, vediamo un fantasma classico, rappresentato come la ragazza quella del film *Ju On*. Quella che esce fuori dal televisore, avete presente?

Questi spettri vengono rappresentati coi capelli molto lunghi davanti, a coprire il viso, e con le mani in posizione adunca, pronte ad afferrare qualcosa. I capelli lunghi davanti indicano un'incapacità di vedere il futuro, o l'attaccamento a una dimensione futura, mentre le mani adunche rappresentano l'attaccamento al passato. Un fantasma giapponese è appunto quello spirito che, ossessionato dai rancori del passato e proiettato nelle aspettative del futuro, non riesce a vivere nel proprio presente. Spesso, molto spesso, anche noi siamo come fantasmi: tormentati da rancori del passato e proiettati in un futuro che non sappiamo se debba mai venire. E questa offerta è fatta anche a loro e a tutti gli spiriti che sono dentro e fuori di noi.

Dopo questa prima dedica, si appoggiano il cucchiaio e le bacchette, o *hashi*, sulle ciotole, e si recita questa strofa:

"Prima questo cibo è per i Tre Tesori, poi per i Quattro Benefattori, infine per gli esseri dei Sei Destini. Possano essere tutti ugualmente nutriti".

Questi "prima/poi/infine", in giapponese corrispondono ai caratteri *jo*, che vuol dire "superiore", cioè "il più importante", *chu*, che vuol dire "centrale" e *ge*, che vuol dire "inferiore". Al posto più importante e più alto ci sono chiaramente i Tre Tesori: Buddha, Dharma e Sangha. Poi vengono i Quattro Benefattori, cioè coloro a cui noi dobbiamo un debito di gentilezza. Chi sono questi quattro benefattori?

Ci sono diverse interpretazioni. Secondo quella, diciamo, più consona al Dharma, sono: i nostri genitori, gli esseri senzienti, i governanti e i Tre Tesori. Immagino che facciamo fatica a vedere i nostri governanti come qualcuno a cui dobbiamo un debito di gentilezza, ma dovete capire che nell'ottica, come dire, confuciana, il governante, o l'imperatore, era il tramite tra il mondo terreno e il mondo celeste.

Ancora più a livello dharmico, i Quattro Benefattori sono: nostra madre e nostro padre, per quanto possiamo avere avuto problemi con entrambi (spesso e volentieri), il Buddha e il nostro maestro. Oppure, in un'ottica confuciana, i Quattro Benefattori sono: i genitori, i nostri insegnanti, i nostri governanti e la nostra patria. Quindi, questa offerta del cibo è dedicata a questi Quattro Benefattori. Lascio a voi decidere a chi dedicarla.

Vedete qui la Ruota del Samsara? I Sei Destini corrispondono alle sei forme di esistenza in cui noi esseri siamo costretti a trasmigrare nel Samsara. Noi rinasciamo in esse a seconda delle caratteristiche del nostro karma. Partendo da quella più in basso, sono: gli inferi, una condizione di estrema sofferenza, i *gaki*, gli esseri affamati, gli *asura*, le divinità combattenti, gli animali, poi ci siamo noi, gli esseri umani, e i *deva*, i semidei. Questi sei reami vengono raffigurati all'interno della Ruota del Dharma.

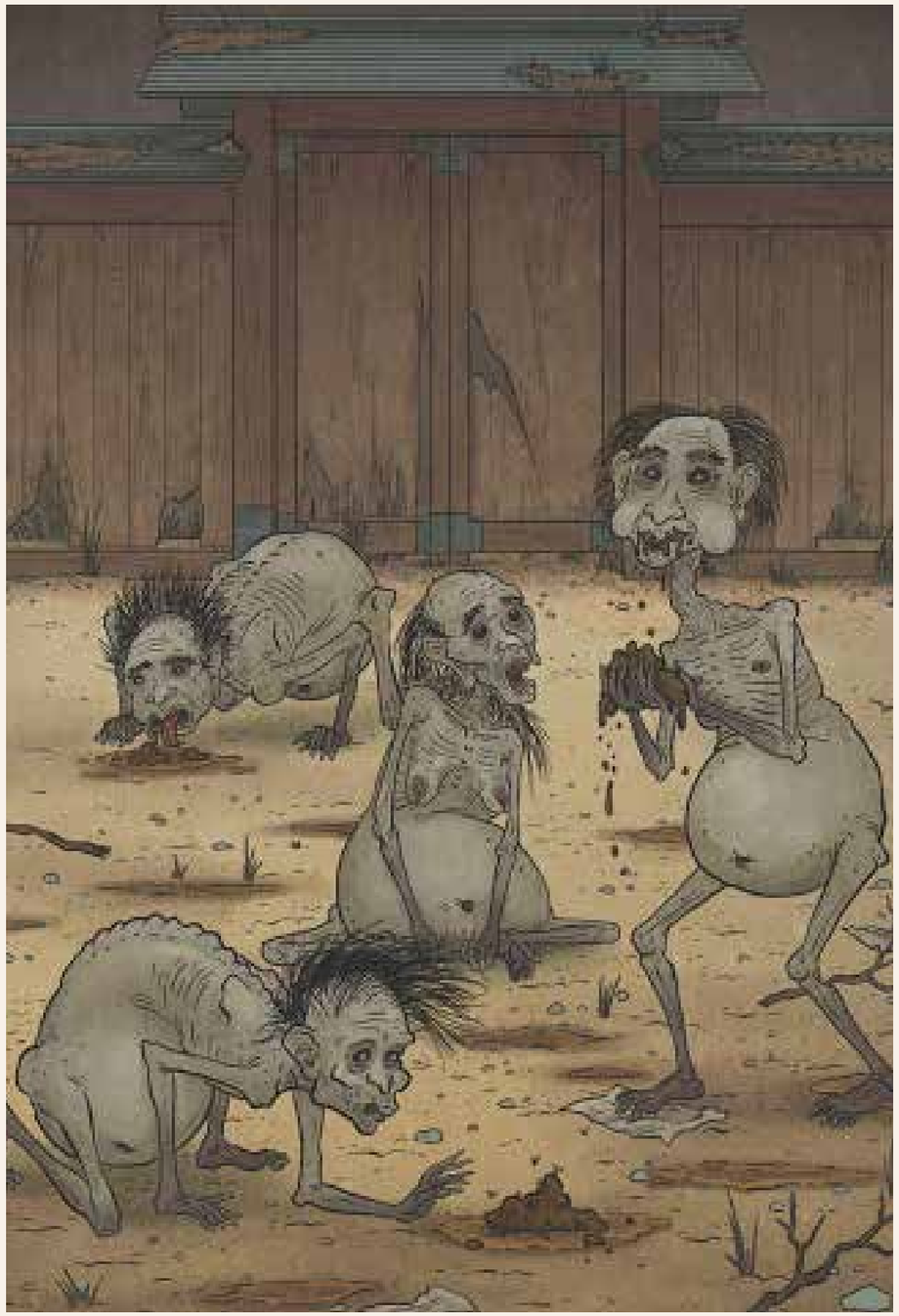
All'interno del perno centrale ci sono tre figure allegoriche: un gallo, un maiale, un serpente. Essi rappresentano i Tre Veleni.

Parlare dei Sei Destini significa addentrarsi in un argomento affascinante, ma prenderebbe tantissimo tempo. Basti considerare i Sei Destino non solo come dimensioni di esistenza, ma come condizioni psicologiche con cui viviamo la nostra vita quotidiana. Ogni giorno, noi trasmigriamo continuamente in queste sei dimensioni: ci svegliamo al mattino e ci sentiamo come degli dei, o dei semidei. Poi ci guardiamo allo specchio, pensiamo alla giornata di lavoro che ci aspetta e sprofondiamo nel reame infernale. Quando abbiamo fame, diventiamo spiriti affamati; quando abbiamo voglia di comprarci l'ultima versione dell'iPhone o del computer, siamo spiriti affamati di tecnologia, siamo affamati di informazioni. E poi c'è il nostro aspetto animale, legato alle paure, perché gli animali sono considerati esseri che, allo stato brado, vivono in una dimensione di paura costante: o sei predatore, o sei preda di qualcuno. Quando sono nella dimensione domestica sono schiavi. A volte, al lavoro ci sentiamo degli schiavi, in fondo. "Mi trattano come un animale", diciamo. Poi ci sono gli spiriti combattenti. Sempre al lavoro, ci possiamo sentire sempre in competizione, e non solo al lavoro: anche nel sangha, a volte, siamo spiriti combattenti e ci sentiamo sempre in conflitto, in confronto gli uni con gli altri.

La ruota dei Sei Destini può benissimo rappresentare la nostra vita, nel modo in cui noi stessi costantemente cambiamo le nostre attitudini. Eppure, a tutte queste parti di noi stessi, noi dobbiamo offrire nutrimento, perché tutti debbono essere ugualmente nutriti, siano essi dei, animali, esseri umani, spettri, demoni. Dopodiché, si solleva la ciotola e si offre il cibo ai nostri voti in quanto praticanti buddhisti:

"La prima porzione per porre fine a ogni male. La seconda è per coltivare ogni bene. La terza è per liberare tutti gli esseri. Possa ognuno realizzare la Via del Buddha".

Qualcuno di voi li ha riconosciuti? Nel verso vengono citati quelli che sono chiamati i Tre Precetti Incommensurabili, o i Tre Puri Precetti, che vengono ribaditi anche qui: non fare il male, fare il bene, fare il bene per gli altri, o



aiutare tutti gli esseri. La loro formulazione richiama un verso famoso del Dhammapada, il verso 183: "Evita di fare il male. Fai il bene. Purifica la tua mente. Questa è la vita del Buddha". I primi due sono presenti qui, il verso "purifica la tua mente" sarà presente nella strofa successiva.

Dopo quest'ultima offerta, finalmente iniziamo a mangiare. Prendiamo due bocconi di riso scondito, che dedicheremo al Buddha, e li mangiamo. Solo dopo, potremo condire il riso con il gomasio nella quarta ciotola. Dopo aver mescolato riso e gomasio, possiamo cominciare a mangiare il riso e il resto delle portate, alternando a nostro piacimento.

Quando mangiamo, dobbiamo mantenere un'attitudine dignitosa, con la schiena dritta, tenendo la ciotola davanti a noi e portando il cibo alla bocca senza piegarci, evitando così posizioni meno dignitose.

Si continua a mangiare finché il *doshi* non smette. Quando questo succede, c'è *saishin*: tutti smettono di mangiare, rientra il servizio e offre ulteriore cibo, garantendo a tutti la possibilità di avere una seconda portata.

Se noi desideriamo avere del cibo, lasciamo gli utensili al nostro posto, dietro le ciotole. Una ciotola vuota indica il fatto che noi vogliamo avere ulteriore cibo. Se non vogliamo avere ulteriore cibo, appoggiamo gli hashi sulla ciotola più grande. Quest'abitudine viene praticata per facilitare il servizio, in modo che ogni *jonin* non deve fermarsi per forza davanti a noi e chiederci "Ne vuoi ancora?" Così, basta dare un'occhiata. Il movimento dei *jonin* nel servizio deve essere come una danza, e i loro movimenti devono scorrere come l'acqua: non devono essere troppo lenti, né devono essere troppo furiosi, ma devono essere fluidi. Quindi, chi fa la pratica del servizio, che è anch'essa una pratica estremamente importante, deve avere gli occhi aperti e la mente fluida. Bisogna lasciar cadere il proprio ego e non mettersi nella situazione in cui capita di dire: "Eh, ma qui c'ero prima io! Mi sei passato davanti! Quello lo dovevo servire io!" Si va solo dove è necessario. Questo è un grosso, grosso insegnamento.

Quando si è terminato di mangiare, si puliscono gli utensili e si mettono, questa volta, con l'impugnatura verso destra. Arriva il momento in cui dovremo lavare posate e ciotole. Nella norma Soto si prende il *setsu*, mentre altri prendono uno *tsukemono* o una verdura in salamoia e la usano con le bacchette, e, con essi, si puliscono a secco le proprie ciotole, cercando di lasciare il meno possibile di sporcizia. Dopo aver pulito tutte le ciotole, si lascia il *setsu* sulla ciotola grande. A questo punto, il servizio torna per servire dell'acqua calda con cui lavare le nostre ciotole.

Anche qui, bisogna fare attenzione, perché nel momento in cui il servizio serve l'acqua calda, dobbiamo fare attenzione a non prenderne né troppo poca, sennò facciamo un paciugo indescrivibile, né troppa, perché sennò non entra, e perché quell'acqua va poi trasferita nelle altre ciotole. Quando pensiamo che la quantità sia giusta, alziamo la mano destra con il palmo verso l'alto, e con l'acqua laviamo bene l'interno della ciotola e i bordi. Poi trasferiamo l'acqua nella seconda ciotola. A volte, si usa anche il vapore dell'acqua calda per pulire il bordo della ciotola.

Dopodiché, si prende un bordino di questo tovagliolo, si pulisce la ciotola e la si lascia sul tavolo, sempre tenendo possibilmente un piccolo angolino. Dopo aver versato l'acqua nella seconda ciotola, puliamo gli utensili. Con la destra prendiamo il cucchiaio, lo laviamo, con il *setsu*, lo asciughiamo, e lo appoggiamo momentaneamente. Gli stessi movimenti si fanno per gli *hashi*: si lavano, si asciugano, poi si infilano nel portautensili, non lasciandoli cadere, ma facendo un movimento in modo che non facciano troppo rumore. Si sciacqua la seconda ciotola e si trasferisce il tutto nella terza ciotola.

Dopodiché si lascia il *setsu*...adesso lo appoggio così perché, non essendoci l'acqua, si asciuga...su quest'ultima ciotola, possibilmente evitando di far rumore. Si avvicina la ciotola e la si lava questa ciotola qui con quest'acqua che sta qua dentro. Quindi si asciuga e si rimette al suo posto. Qua c'è ancora dell'acqua. Con questa acqua, noi sciacquiamo il setsu. Viene pulito, strizzato bene e infilato nell'asola dell'astuccio. Non viene infilato dentro, ma si lascia la parte spugnosa all'esterno ad asciugare.

L'acqua usata per le pulizie, che apparentemente è abbastanza disgustosa, perché contiene tutti i rimasugli del cibo consumato, noi la offriamo, ancora una volta, agli esseri invisibili. Quindi, recitiamo la strofa per lavare le ciotole:

"L'acqua con cui laviamo le nostre ciotole ha il sapore dell'ambrosia. La offriamo ai nostri spiriti, perché possano essere soddisfatti"

Il termine giapponese *kanro* vuol dire "dolce rugiada". Questa dolce rugiada, noi la identifichiamo come l'ambrosia, il nettare degli dei. Ora, chi sono questi spiriti a cui noi offriamo l'acqua? Essi sono una particolare categoria di spiriti presenti nei Sei Mondi. Sono i *gaki*, gli spiriti affamati. Gli spiriti affamati sono esseri che, a causa del karma negativo accumulato nella precedente esistenza dalla loro avidità, rinascono come questi esseri mostruosi, con un ventre enorme, con un collo molto stretto e una bocca piccola come la punta di uno spillo.

Secondo la tradizione buddhista, quando si trovano nel nostro mondo, i *gaki* abitano i posti più desolati: i deserti, o i luoghi rocciosi, dove non c'è vegetazione. Hanno una predilezione per il cibo putrido o per gli escrementi, e la loro fame è insaziabile. Per questo, noi offriamo loro quest'acqua come nutrimento spirituale.

I *gaki* sono i protagonisti di un sutra che si chiama Kanromon, "La porta di Ambrosia", che si recita tutte le sere nei monasteri in Giappone. Noi, per esempio, lo recitiamo una volta al mese, in cui evochiamo questi *gaki* e offriamo a loro del cibo spirituale e anche del cibo materiale. Come nel caso dei Sei Destini, anche questi *gaki* rappresentano noi e la nostra avidità insaziabile di accumulare cose, informazioni, notizie, oggetti.

Quindi offriamo l'acqua rimasta della pulizia agli spiriti, ai gaki o anche ai defunti. L'Ino recita questo mantra: *Om makurasai sowaka.*

Makurasai è una traslitterazione del sanscrito *shima nagurase*, che vuol dire "grande addome", quindi parliamo appunto dei *gaki* con il grande ventre.

Dopo l'offerta, il servizio raccoglie l'acqua che noi dedichiamo a questi spiriti. Quest'acqua poi verrà offerta al cimitero del tempio e versata alle tombe.
Noi ad Anshin non abbiamo un cimitero, perché, chiaramente, un cimitero in un cortile nel centro di Roma sarebbe poco auspicabile, però, nel nostro giardino, c'è uno stupa in cui sono sepolti i nostri cani, i nostri gatti o qualche uccellino che abbiamo trovato. Quando facciamo la cerimonia dei pasti, offriamo l'acqua intorno a questo stupa.

Per concludere, si riassestano le *oryoki*, si pulisce l'*hattan*...si piega, e si rimette. Si tiene sempre questo fazzoletto nella mano destra e si chiude in questo modo: si afferra. con la mano destra si passa sotto e si afferra l'estremità inferiore, e la sinistra tiene l'estremità superiore. E si chiude in tre. Dopodiché, la destra rimane ferma, la sinistra scende, e con un gesto, questo tovagliolo è pronto per essere usato successivamente. Sembra tutto molto macchinoso, ma un po' di pratica si risolve tutto. Poi si mette sopra. Il tovagliolo; lo stendiamo bene, lo pieghiamo a metà e questa estremità superiore la portiamo sotto la ciotola.

Dopodiché si aspetta, in genere, che tutti quanti abbiano compiuto questa azione. Si fa gassho tutti insieme, si richiude la ciotola con un sistema, pure questo, abbastanza complicato. Nel caso, guardate uno dei numerosi tutorial su Youtube. Si passa un lembo nella mano, e si lascia fra pollice, mignolo e l'anulare. Si lascia il lembo verso l'alto, lo si afferra, si mette fra l'indice e il medio. Lo si tiene qua, si passa l'altro sotto, si stringe bene. Questa estremità qua si solleva in alto, questa gli gira intorno. Si spinge col pollice ed è pronta per essere aperta al prossimo uso.

A questo punto, l'Ino recita la frase conclusiva:

"Dimorando in questo mondo effimero, come un fiore di loto nell'acqua fangosa, la mente è pura e va oltre. Così ci inchiniamo al Buddha".

Questa frase è tradizionalmente attribuita a Eisai, mentre invece è molto più antica e Dogen la aggiunge qui, alla fine della cerimonia dei pasti. Questa frase si recita durante la cerimonia di *ryaku fusatsu*, nella cerimonia del

rinnovo dei precetti, e anche nella cerimonia dell'ordinazione monastica, o *tokudo*. Quindi è una frase estremamente importante perché ci fa vedere con quale atteggiamento vive un Buddha. Egli vive dimorando in questo mondo effimero, come un fiore del Loto sta nell'acqua fangosa. E anche noi dimoriamo in questo mondo di fango e di polvere, ma con lo spirito del Buddha.

La mente del Buddha è pura e va al di là di ogni giudizio. Qui si riprende quel famoso verso del Dhammapada che ho detto prima: "Evita di fare il male, fai il bene, purifica la mente".

Purificare la mente vuol dire andare al di là delle discriminazioni di bello e di brutto; di buono e di cattivo; di samsara e nirvana; di illusione e risveglio; di essere ordinario e Buddha. Ecco la mente pura dei Buddha, dinnanzi alla quale noi ci inchiniamo!

Con la parola Buddha abbiamo iniziato la cerimonia dei pasti e con la parola Buddha si conclude la cerimonia dei pasti. Grazie.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy.
Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy

Dharma
Academy

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen
EnsoJi - Il Cerchio Onlus