

SEIGAKU

**EL ZEN Y EL ARTE  
DE COMER**



**Duomo ediciones**

Barcelona, 2016

Título original: *Obousan ni manabu kokoro ga totonou shoku no Sahou* by Seigaku

© 2015, Seigaku

Edición original en japonés publicada por Discover 21, Inc., (Tokio, Japón)  
Publicado con el acuerdo con Discover 21, Inc.

© 2016, de la traducción: Elena del Amo

© 2016, de esta edición: por Antonio Vallardi Editore S.u.r.l., Milán

Ilustraciones de Kikue Tamura

Todos los derechos reservados

Primera edición: octubre de 2016

Duomo ediciones es un sello de Antonio Vallardi Editore S.u.r.l.  
Av. del Príncipe d'Astúries, 20, 3º B. Barcelona, 08012 (España)  
[www.duomoediciones.com](http://www.duomoediciones.com)

Gruppo Editoriale Mauri Spagnol S.p.A.  
[www.maurispagnol.it](http://www.maurispagnol.it)

ISBN: 978-84-16-634-31-6

Código IBIC: DN

DL B 17212-2016

Composición:  
Grafime

Impresión:  
Grafica Veneta S.p.A. di Trebaseleghe (PD)

*Impreso en Italia*

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento mecánico, telepático o electrónico –incluyendo las fotocopias y la difusión a través de internet– y la distribución de ejemplares de este libro mediante alquiler o préstamos públicos.

# Índice

Para empezar 7

## PRIMERA PARTE

### LAS REGLAS DE LA COMIDA

**¿Cómo se consumen los alimentos en un monasterio zen?** 11

Examinemos una comida en el Eiheiji de principio a fin 13

Reunirse en la sala de meditación con el sonido de los *narashimono* 17

Preparar los cuencos para ser servidos por el *jōnin* 19

Comer en silencio según las reglas 26

Lavar los cuencos y volver a ponerlos en su sitio 27

Se utiliza el sentido común durante el lavado 35

El delicioso sabor de la palabra *itadakimasu* 38

La alegría de comer todos juntos 47

La satisfacción que se siente estando sentados con la espalda recta 49

La belleza de comer con «dedos puros» 53

La cortesía de comer sin hacer ruido 55

## SEGUNDA PARTE

### LAS REGLAS BÁSICAS DE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

**No importa solo cómo se come, sino también cómo se cocina** 59

Dōgen Zenji dio poca importancia a la alimentación y puso mala cara 61

Lo que Dōgen Zenji aprendió en el continente 65

Preparar la comida con «las tres mentes» 67

El <i>senpatsu</i> está al final y al principio de cada comida	69
Reordenar colocando arriba todo lo que queda estable arriba, y abajo todo lo que queda estable abajo	72
En el monasterio se da una gran importancia a los trabajos manuales	75
Preparar el <i>dashi</i> con cuidado	80
Secar sin dejar ni una sola gota de agua	82
Tener cuidado con los utensilios propios como si fueran una extensión del propio cuerpo	85
Crear un menú tiene un significado importante	90
Manipular la carne y el pescado con un espíritu compasivo	95
Armonizar los seis sabores y las tres cualidades	98
Las normas que se deben observar durante el servicio: <i>kenzen</i> y <i>sōjikikyūhay</i>	100
Las normas que se deben observar durante el servicio: la presentación	104
Las normas que se deben observar durante el servicio: el <i>jōkin</i>	106
El rito de servir tratándose con respeto mutuo	108
Las recetas básicas. <i>Okayu</i> , gomasio y <i>asazuke</i>	115

### TERCERA PARTE 123

#### CUANDO CAMBIA LA ALIMENTACIÓN CAMBIA TODO

Mi vida antes de entrar en el Eiheiji	125
El cuerpo purificado a través del zen	129
Los desafíos de una ciudad como Tokio	135
Extrañas normas que cuanto más rígidas son más te liberan	141
Intentad imitar con honestidad	144
El zen nos da la posibilidad de vivir de una forma nueva	148
Regularizar a través de la comida ese «conducto» que es el ser humano	152
Agradecimientos especiales	157
Textos de referencia	158
Glosario	159

# Para empezar



Me llamo Seigaku y soy un *unsui*, un monje que completa su noviciado visitando distintos lugares, como una nube en movimiento, como el agua que corre. Actualmente vivo en Berlín y transmito la doctrina zen a aquellos con los que el destino me pone en contacto.

El lugar en el que los monjes hacen el noviciado es el Eiheiji, monasterio de la prefectura de Fukui fundado por Dōgen Zenji en 1246, sede principal de la escuela Sōtō. Fue ahí donde, en un determinado momento de mi vida, empecé mi noviciado, y entre las muchas cosas que aprendí me quedé absolutamente fascinado por los rituales relacionados con los alimentos. Creía que había descubierto la importancia de la comida mucho antes de entrar en el Eiheiji, pero, no obstante, la sabiduría y el fervor inherentes a esos ritos, transmitidos a lo largo del tiempo, han superado con creces mi imaginación.

He escrito este libro para que podáis aprender a liberar la mente de los pensamientos y llevar una vida sana introduciendo estos rituales, que van unidos a la alimentación, en vuestra vida cotidiana.

He reunido aquí todas las normas alimenticias que en el Eiheiji se han transmitido desde hace más de seiscientos años, y los métodos para poderlas poner en práctica en todo el mundo.

Se trata de unas reglas muy eficaces: en cuanto termines ya no tendrás nada que hacer, ni siquiera limpiar.

La actitud con la que nos relacionamos con la cocina es la de aprovechar todo, incluso el rabo de las berenjenas. Los *kosan* –los novicios que viven en el monasterio desde hace más tiempo– sirven la comida con gestos estudiados y con un espléndido y artístico porte.

Quizá alguien se sienta incómodo oyendo hablar de «normas», porque este término da una idea de severidad. Para decir la verdad, yo también tenía una impresión parecida. Sin embargo, cuando probé a ponerlas en práctica en primera persona, mis prejuicios desaparecieron completamente.

Se pasa de las reglas familiares para todos, como «el arroz va a la izquierda, la sopa de *miso* a la derecha», a otras como «no llenéis la boca de comida hasta hacer reventar los carrillos», «no miréis los platos de los demás», «no llenéis demasiado el plato», que las toman muy en serio los que las adoptan, pero las alaban también como algo alegre y divertido. Mientras no tenemos bastante experiencia y nos limitamos a copiar a los demás, es un misterio cómo un «simple arroz blanco» pueda ser mejor que cualquier otra cosa degustada hasta ese momento.

Aunque se deba sencillamente adaptar el propio cuerpo a un modelo, acostumbrándolo a seguir espontáneamente estas normas, por algún motivo se experimenta una sensación de frescor, como si fuera el alma la que ha sido purificada. Además me ha sorprendido el hecho de que no soy solo yo el que ha sentido esa sensación, sino también las personas que me observan mientras pongo en práctica dichas normas, y estoy entregado a estos rituales.

Las reglas relacionadas con los alimentos que se ponen en práctica en el Eiheiiji están basadas en el conte-

nido de dos libros: *Tenzo kyokun* (Instrucciones para un cocinero zen), y *Fushukuhanpo* (Procedimientos para el consumo de los alimentos).<sup>7</sup>

El *Tenzo kyokun* habla de forma detallada de la actitud mental y del papel que el *tenzo* a cargo de toda cocina debe asumir, además de describir las reglas necesarias para manipular los ingredientes y la vajilla.

En el *Fushukuhanpo*, en cambio, se describen con detalle las llamadas «buenas maneras» que hay que observar en la mesa, vinculadas al servicio, cómo sentarse y la postura que hay que adoptar mientras se come.

Ninguno de estos preceptos es particularmente exótico; quizá se trata de las «fórmulas habituales» que habéis oído repetir a vuestros abuelos o abuelas. Y, sin embargo, precisamente por ese motivo cualquiera puede utilizarlos con naturalidad, en cualquier parte del mundo y en cualquier momento, ya se trate de bares y restaurantes alemanes o cafeterías e *izakaya* japoneses. Cumplir con esmero alguna de estas «fórmulas habituales» dará vida a un cambio que os sorprenderá. Y si a pesar de conocerlas os da pereza llevarlas a la práctica, aprovechad esta ocasión para transformarlas en un rito.

PRIMERA PARTE

## LAS REGLAS DE LA COMIDA

¿Cómo se consumen los alimentos  
en un monasterio zen?





# Examinemos una comida en el Eiheiji de principio a fin



Os explicaré brevemente cómo los *unsui* consumen los alimentos en el Eiheiji.

En el monasterio no existe ninguno de los espacios que comúnmente se definen como refectorio: los monjes consumen los alimentos sentados con las piernas cruzadas en la postura del loto, la misma adoptada durante la meditación, en el mismo *tatami* en el que se despiertan, duermen y en el que practican *zazen*.

Los *unsui* se ponen el hábito monacal sobre el *kesa*. Su primer desayuno consiste en *okayu* y *takuan* con gomasio, la comida a base de arroz, sopa y *takuan* con un platito de verdura, y la cena, llamada *yakuseki*, a base de arroz, sopa y *takuan*, con el acompañamiento de dos platitos de verdura. El contenido de las comidas es variado, pero habitualmente todos los días se ofrecen los mismos platos sencillos.

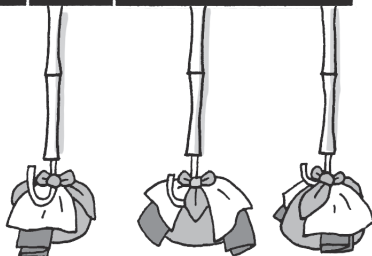
En lo que se refiere a los utensilios y la vajilla, se utilizan cuencos llamados *ōryōki*, que posee cada novicio. Se trata de escudillas negras lacadas que meten una dentro de otra como las muñecas matrioska y que se guardan en un mismo envoltorio con los palillos y un paño blanco: antes de cada comida se desenrolla y se colocan los cuencos alineados sobre el *jōen*, la superficie de madera que rodea el *tatami*.

Como primer paso, intentemos comprender la sucesión de las comidas de los *unsui* sirviéndonos de algunas ilustraciones. Descubriréis muchas palabras a las que probablemente no estáis acostumbrados y aparecerán también varios aspectos difíciles de imaginar. Tranquilamente podéis pasar por alto los términos técnicos que os resulten complicados: me encantaría aunque solo sea saber que habéis conseguido haceros una idea general de las comidas.

## RITOS QUE ACOMPAÑAN LAS COMIDAS: CONOCIMIENTOS BÁSICOS



Cada *ōryōki* está colgado del techo con un gancho



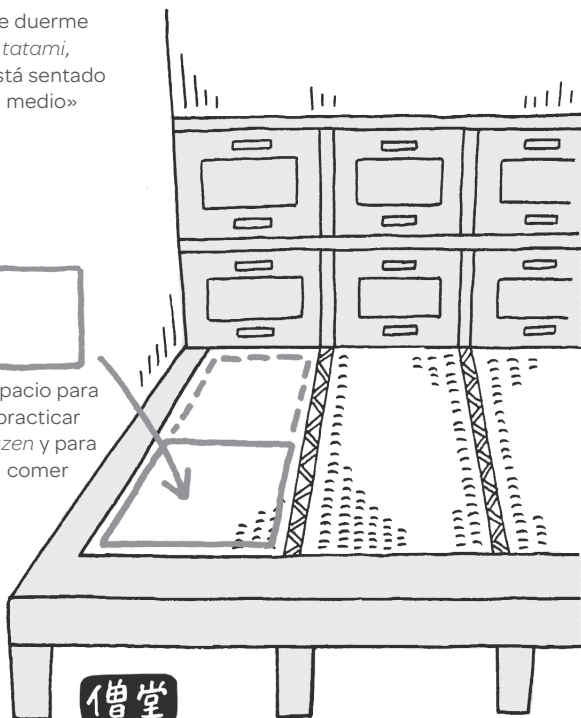
«Cuando se duerme basta un *tatami*, cuando se está sentado basta con medio»



Espacio para dormir



Espacio para practicar *zazen* y para comer



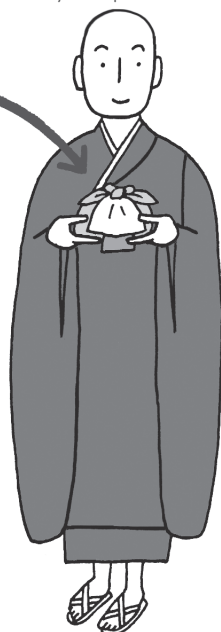
SALA DE MEDITACIÓN



応量器

ŌRYŌKI: CADA UNO TIENE UN SET

Se reúne todo en el *fukusa*  
¡Queda muy compacto!

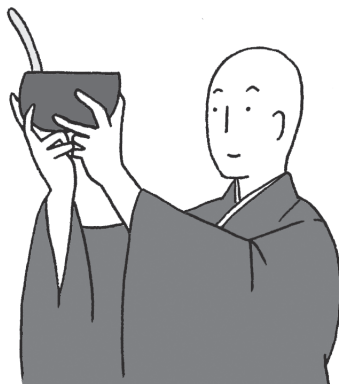


CÓMO TENER EL  
ŌRYŌKI EN LA MANO

Sujetar el *ōryōki* con

- el pulgar
- el índice
- el corazón

con ambas manos



応量器の持ち方

## Reunirse en la sala de meditación con el sonido de los *narashimono*



El contenido del set del *ōryōki* es el siguiente: cuencos, cuchara, palillos, *setsu* (espátula para limpiar los cuencos), *mizuita* (mesita), estuche portapalillos y portacucharas, paño blanco, *hattan* (mantelito), alfombra para las piernas, *fukusa* para envolverlo todo. Cada vez que se maneja el *ōryōki* se debería hacer de modo que solo se utilizaran tres dedos: el pulgar, el índice y el corazón.

Los *unsui* no llevan reloj. En el templo las funciones se avisan por el sonido de las campanas o de instrumentos semejantes llamados *narashimono*, entre los cuales están los *moppan*, *unpan* (láminas de bronce en forma de nube), *gyoku* (gong de madera en forma de pez, que se cuelga) y *dairai* (tambores tradicionales japoneses).

El sonido del *unpan* que retumba por todo el templo señala que es hora de comer. Al oír esta llamada los *unsui* se ponen su ropa formal y se reúnen en la sala de meditación. Los *sōdō*, las salas de meditación donde se toman las comidas, también se llaman *undō* o *zazendō*, y son lugares que además de estar consagrados al *zazen* o a la recitación de los *sūtra*, representan el corazón de las prácticas de los monjes.

Es el orden de ingreso en el Eiheiji el que determina el lugar donde ha de sentarse un *unsui* en la sala de meditación.

Una vez llegado frente a su propio *tan* (el *tatami* sobre el que se practica *zazen*), en primer lugar el novicio hará una reverencia con las manos juntas, y después repetirá otra en la dirección opuesta. Estos rituales –comunes en la práctica *zazen*– se llaman *rin'imonjin* y *tai-zamonjin* y se realizan todas las veces, haya alguien o no.

El *unsui* subirá al *tan* y alineará las zapatillas en cuanto se las haya quitado; después, vuelto hacia la pared, hará *zazen* y permanecerá a la espera. Conforme al dicho «Cuando se duerme basta un *tatami*, cuando se está despierto basta con medio», el *tan* es la unidad de medida fundamental de la vida de los *unsui*. El *ōryōki* está colgado cerca del *tan* mientras en los estantes de abajo se encuentran el *futon* y los objetos de uso cotidiano. (En las grandes salas de meditación como la del Eiheiji, donde viven más de cien *unsui*, nadie se sentará necesariamente cada vez en el mismo sitio, y por eso cada uno lleva su propio *ōryōki* a la sala de meditación cogiéndolo del estante personal situado en otro lugar).

El sonido del *gyoku* y *dairai* anuncia que la comida está preparada para ser servida. Una vez que han cogido su propio *ōryōki*, todos se sientan de nuevo, vueltos los unos hacia los otros.

## Preparar los cuencos para ser servidos por el *jōnin*



En primer lugar el *jōnin* –el *unsui* encargado del servicio– limpia el *jōen* con el *jōkin*, un paño limpio mojado y escurrido, y solamente en ese punto los *unsui* posan sus cuencos en el piso de madera. Al sonido del *kaishaku* (un *narashimono* parecido a los *hyōshigi* utilizados en las patrullas antiincendios), los monjes recitan el *Tenpatsu no ge* (Versos para disponer los cuencos, véanse págs. 39-40) y colocan las escudillas en una posición específica, siguiendo un orden preestablecido. En el momento oportuno, cuando han terminado de alinearlas, desde el *gaitan* (el espacio situado junto a la sala de meditación, donde el *jōnin* predispone los recipientes necesarios para el servicio y se prepara), el encargado accede a la sala de meditación y empieza a distribuir el *okayu*. En ese momento los *unsui* reunidos en la sala recitan el *Jūbutsumyō* (Los diez nombres de Buda, véase pág. 40).

Mientras esperan ser servidos, los monjes permanecen siempre sentados en posición *zazen*. Cuando se encuentran frente al *jōnin* hacen una reverencia con las manos juntas y, sosteniendo el cuenco con las dos manos, se lo ofrecen al monje, que sirve la sopa con un cucharón.

En el momento en que el *jōnin* vierte la cantidad suficiente para ellos, los novicios dirigen la palma de la mano hacia lo alto y la mueven arriba y abajo junto al cuenco

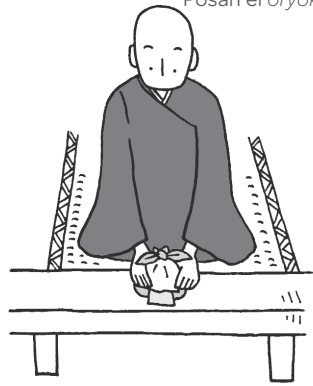
# RITOS QUE ACOMPAÑAN LAS COMIDAS

Primera parte: comer

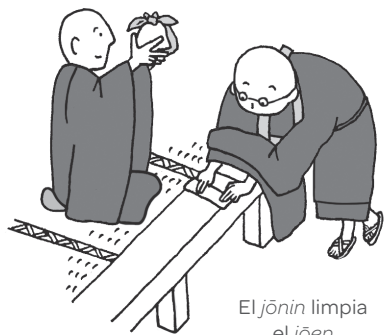


Cogen el ōryōki y se sientan

## Posan el ōryōki



En lugar de mesa se utiliza el jōen



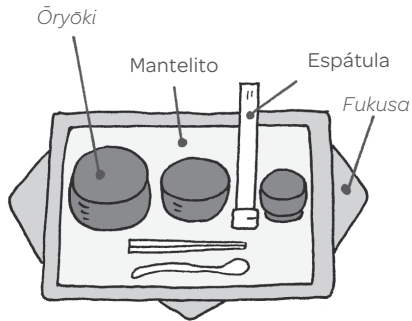
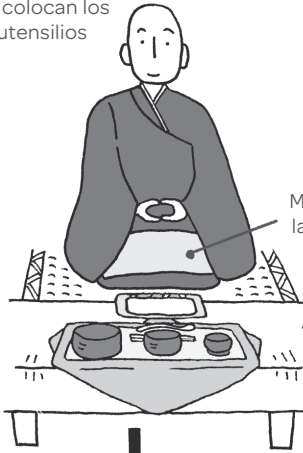
El jōnin limpia el jōen



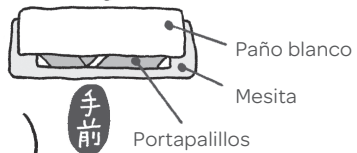
De izquierda a derecha, del más grande al más pequeño



Se colocan los utensilios



Manta para las piernas

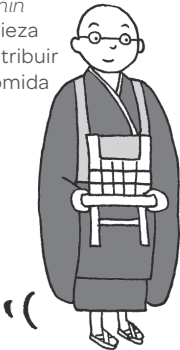


En el lado más cercano

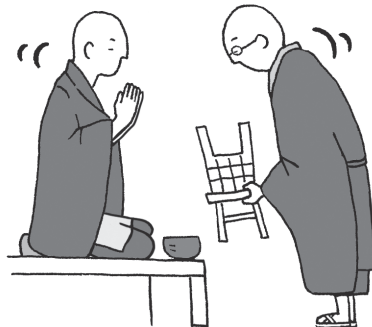


CONTINÚA

El jōnin empieza a distribuir la comida



Cuando el unsui se encuentra frente al jōnin se hacen recíprocamente una reverencia



Cuando el *jōnin* ya ha servido

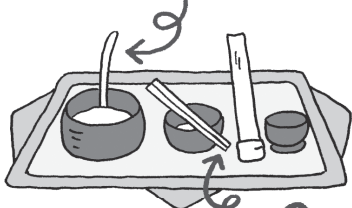
En el caso del *okayu* o del arroz

El cuenco se presenta y se coge con las dos manos

En el caso de la sopa

El cuenco se ofrece con una sola mano mientras la otra está en la posición del *gasshō*

Se pone la cuchara en vertical, apoyada en el lado del cuenco más lejano



Se dirige la punta de los palillos hacia la derecha

手前

Se colocan la cuchara, los palillos y la espátula

Se humedecen la punta de los dedos y la espátula en la sopa

Aproximadamente siete granos



Manteniendo una mano en la posición del *gasshō* se colocan los granos de arroz ofrecidos en la punta de la espátula