

UN FIORE SI APRE - ZEN RINZAI
Sul sentiero di Engaku Taino

O-kyo



SUTRA E DHARANI

Preparare la saletta di sanzen: accendere il senko;
individuare i suonatori di campane e mukugyo per sera
e mattina. Preparare tavola e campana per sanzen.
Raccomandazioni prima della sesshin.
Il tenzo sceglie gli aiutanti per le pulizie.

ore 19:00 Seduti

1 taku, 4 inkin

ZAZEN

Il jikijitzu avvisa il Maestro dell'inizio sesshin.

KINHIN ZAZEN

ULTIMO KINHIN (kaian, senko)

1 taku, 1 inkin

Seduti 3 inkin

ore 20:00 Entra il Maestro

(restare seduti, inizia la recitazione dei sutra)

INIZIO:    

[DAI HI SHU]

NAMU KARA TAN NO

TO RA YA YA

[Maestro fa SANPAI]

NAMU O RI YA

BO RYO KI CHI SHI FU RA YA FU JI SA

TO BO YA

MOKO SA TO BO YA MOKO KYA

RU NI KYA YA EN SA HA RA HA EI

SHU TAN NO TON SHA   NA MU SHI

KI RI TO IN MO

O RI YA BO RYO KI CHI SHI FU RA RI TO BO NAMU NO RA

KIN JI KI RI MO KO

HO DO SHA MI SA BO

O TO JO SHU BEN O SHU IN SA BO SA

TO NO MO

BO GYA MO HA TE CHO

TO JI TO EN O BO RYO KI RYO   GYA CHI KYA

RYA CHI

I KI RI MO KO FU JI SA TO

SA BO SA BO MO RA MO RA MO KI MO KI RI TO IN KU
RYO KU RYO KE MO
TO RYO TO RYO HO JA YA CHI MOKO
HO JA YA CHI

TO RA TO RA CHI RI NI SHI FU RA YA 🎧 🎧 SHA RO SHA RO
MO MO HA MO RA HO CHI RI JU KI JU
KI SHI NO SHI NO
O RA SAN FU RA SHA RI HAZA HAZA
FURA SHAYA KURYO KURYO MORA

KURYO KURYO KI RI 🎧 🎧
SHARO SHARO SHIRI SHIRI SURYO SURYO FUJIYA FUJIYA
FUDOYA FUDOYA
MI CHI RYA NO RA KIN JI CHI RI
SHU NI
NO HO YA MONO **SOMOKO**
SHI DO YA **SOMOKO**
MOKO SHI DO YA **SOMOKO**

SHIDOYU KISHI FU RA YA **SOMOKO** 🎧 🎧
NO RA KIN JI **SOMOKO**
MORA NORA **SOMOKO**
SHI RA SUN O MO GYA YA **SOMOKO**
SO BO MOKO SHIDOYA **SOMOKO**

SHA KI RA O SHIDOYA **SOMOKO** 🎧 🎧 HO DO MO
GYA SHIDOYA **SOMOKO** NO RA KIN JI HA GYA RA
YA **SOMOKO** MO HO RI SHIN GYA RA YA **SOMOKO**
NAMU KARA TAN NO
TO RA YA YA NAMU O-RI-YA
BO RYO KI CHI SHI FU RA YA **SOMOKO**

SHI TE DO MO DO RA HO DO YA **SOMOKO**



Il Denzu recita da solo Soshi Eko Sanku Rekidai
Osho Eko

NYAN-NI SHINZU FUJI SHO-KAN,
JO-RAI FUNZU DAI HIENMOM BUKAI JINSHU
SUSHI JUHIN BUN-NI, NAMU
SHAKYAMUNI BUTZU
SANKU DENTEN RIDAI SHISU KAKA JOJU ZU-IN

JI-HO 🕉️ 🕉️ SANSHI ISHI SHI BUSHI SON
BUSA MOKOSA 🕉️ 🕉️ MOKOHO JA HOROMI 🕉️
🕉️ 🕉️ 🕉️ 🕉️

KOZEN DAITO KOKUSHI YUIKAI
(mani in gassho)

Monaci di questo monastero di montagna ricordate di essere qui per la pratica della VIA e non per le vesti e il cibo, perché finché avrete le spalle avrete vesti da indossare e finché avrete la bocca avrete cibo da mangiare. Non dimenticate, durante le dodici ore della giornata di dedicarvi allo studio della Via. Il tempo passa come una freccia perciò non lasciate che la vostra mente sia disturbata dalle preoccupazioni terrene.

Attenzione! Attenzione!

Dopo la mia morte alcuni di voi dirigeranno dei templi in condizioni prosperose, con grandi sale e libri decorati in oro e argento, i cui devoti si affolleranno numerosi. Alcuni di voi passeranno le ore leggendo i sutra e recitando darani e seduti a lungo in meditazione non si faranno prendere dal sonno. Mangiando una volta al giorno e osservando i giorni di digiuno praticheranno tutte le pratiche ascetiche nei sei periodi della giornata.

Ma pur dedicandosi così alle pratiche esteriori, se i loro pensieri non dimoreranno nella misteriosa e intrasmissibile Via dei Budda e dei Patriarchi, ignoreranno la legge della causalità e finiranno nella completa rovina della religione.

Tutti costoro appartengono alla famiglia degli spiriti del male e per quanto lunga possa essere la mia assenza dal mondo non potranno chiamarsi miei discendenti.

Basterà però che uno solo viva in solitudine, in una capanna coperta di paglia e passi i suoi giorni mangiando radici di erbe selvatiche cucinate in una pentola con le gambe rotte.

(Mettere il leggio per Teisho)

Applicandosi con concentrazione ai suoi affari, sarà l'unico ad incontrarmi tutti i giorni e a essere padrone della propria vita.

Chi potrà fargli qualcosa?

Siate diligenti! Siate diligenti!

3 inkin (prima del Teisho)

TEISHO

1 inkin (a fine Teisho e il Jikijitsu toglie il leggio)

EMMEI JIKKU KANNON GYO	II GIRO	III GIRO
KAN-ZE-ON 🔔🔔🔔🔔🔔	All'inizio 🔔	All'inizio 🔔🔔
NA-MU BUTSU YO 🔔🔔🔔		
BUTSU U IN YO 🔔🔔🔔🔔🔔		poi 🔔🔔
BUTSU U EN BUPPO SO EN JO🔔🔔 RAKU GA JO CHO NEN KAN-ZE-ON BO NEN KANZE-ON NEN NEN JU SHIN KI NEN NEN FU RI SHIN (recitare tutto tre volte)		alla fine 🔔🔔🔔 🔔

(mani in gassho)

SHU JO MU HEN SEI GAN DO	II GIRO	III GIRO
BON NO MU JIN🔔🔔🔔 SEI GAN DAN HO MON MU RYO SEI GAN GAKU BUTSU DO MU JO SEI GAN JO (recitare tutto tre volte)	All'inizio 🔔	All'inizio 🔔🔔 alla fine 🔔🔔🔔 🔔

CHIUSURA 🔔🔔🔔🔔

Il Maestro si alza e va nella saletta di sanzen **2 taku**
(kinhin veloce oppure no, decide J.) **1 taku, 1 inkin** (in piedi)
(seduti) **3 inkin**

SANZEN-1: Jikijitzu assegna ordine

Finito Sanzen Kinhin

- Zazen - Kinhin

Durante l'ultimo kinhin il TENZO prepara il tè

ore 21:30 Durante Zazen entra il Maestro. Quando il TENZO vede che il Maestro è entrato porta il tè fino allo zendo:

il jikijitzu sente i passi del tenzo e suona la fine di zazen

1 inkin, 2 taku

(entra il tenzo, e serve subito il Maestro, servizio formale, ci si inchina)

MONDO

Il jikijitzu suona **1 inkin** dopo 25' per avvertire il Maestro del tempo trascorso Quando il Maestro esce: PAUSA

Il J. dice a che ora si riprende.

ore 22:30 ZAZEN e KINHIN ore

23:30 SANZEN-2

Prima della fine di sanzen mettere il senko. Si fa kinhin e il Maestro si accoda. Si finisce kinhin quando il Maestro sta arrivando al proprio posto

1 taku - 1 inkin



JUNKEI

Il Maestro fa un giro veloce; alla fine del giro **3 inkin**;

giro lento, finito il junkei **1 inkin**; quando il Maestro è seduto **2 taku**

Il jikijitzu intona:

faccio il voto di impegnarmi

(mani in gassho)

PER L'ACCETTAZIONE PER LA

SOLIDARIETÀ PER LA

SINCERITÀ PER

L'UGUAGLIANZA

PER LA PARITÀ FRA I SESSI PER LA

LIBERTÀ

PER LA BENEVOLENZA

PER IL RISPETTO DI OGNI ESISTENZA

Il jikijitzu intona

MAHA PRAJNA PARAMITA SUTRA

Il Bodhisattwa Avalokiteswara Praticando

la prajnaparamita

Realizzò che i cinque elementi sono vuoto Sanando
tutte le sofferenze.

Oh Sariputra

La forma non è differente dal vuoto Il

vuoto non è differente dalla forma Forma

è vuoto, vuoto è forma

Ciò vale anche per gli altri quattro elementi: sensazione,
percezione, discriminazione, coscienza. Oh Sariputra

Tutti i dharma sono vuoto quindi Non

hanno né inizio né fine

Non sono impuri né puri

Non si accrescono né diminuiscono.

Poiché tutte le cose sono vuoto

Non c'è né forma né sensazione, percezione, impulsi,
coscienza

Non esistono occhio, orecchio, naso, lingua, corpo,
intelletto

Non esiste né colore né voce, olfatto, gusto, tatto,
legge

Non c'è né il mondo che si vede né

il mondo della coscienza

Non ci sono tenebre né fine delle tenebre Né

vecchiaia né morte,

né inesistenza di vecchiaia e di morte Non

ci sono le quattro verità:

sofferenza, causa della sofferenza,

distruzione della sofferenza, ottuplice sentiero. Non

esiste né saggezza né miglioramento in quanto Non c'è
nulla da raggiungere.

Il bodhisattwa mediante la prajnaparamita

Supera tutti gli ostacoli ed è libero Essendo

libero non esiste più paura

Gli errori e le illusioni vengono allontanati E si

arriva al Nirvana.

Tutti i budda del passato, presente e futuro Mediante la
prajnaparamita

Ottengono l'illuminazione giusta e perfetta Perciò

il mantra della prajnaparamita

È il grande mantra

Il mantra della grande chiarezza Il

mantra supremo

Il mantra incomparabile

È capace di togliere tutte le sofferenze È

verità e non falsità

Esso dice: ANDATO, ANDATO,

ANDATO ALL'ALTRA RIVA

E APPRODATO ALL'ALTRA RIVA. BODHI SWAHA

(mani in gassho)

**SHU JO MU HEN SEI GAN
DO**

BON NO MU JIN SEI
GAN DAN
HO MON MU RYO SEI
GAN GAKU BUTSU DO
MU JO SEI GAN JO
(recitare tutto tre volte)

SANPAI (tre prostrazioni)

Il Maestro esce **1 taku - 1 inkin**

**Kinhin lungo Zazen e
Kinhin**

ore 1:30 SANZEN-3

Finito Sanzen il J. rientra:
1 inkin - 2 taku e dice 'Riposo'

(Kaicho)

ore 6:30 SVEGLIA      Quando tutti
svegli, jikijitzu dice: **SEIZA**
Quando tutti sono in Seiza, **1 inkin 2 taku**

ore 6:45 Il jikijitzu avvisa il Maestro e suona il kaian
- accendere un senko nuovo
- preparare tavola e campana per sanzen
- le campane e il mukugyo
(individuare altri due suonatori)
- accendere le luci

ore 7:00 Si attende il Maestro in piedi, (mani
in gassho)

Il Maestro intona:

**PER SALVARE TUTTI GLI ESSERI
PER ESTIRPARE TUTTE LE BRAME
PER COMPRENDERE TUTTE LE LEGGI PER
REALIZZARE L'ILLUMINAZIONE**

(Seduti)

INIZIO    

[DAI HI SHU]

NAMU KARA TAN NO

TO RA YA YA

🔔🔔🔔🔔🔔🔔🔔🔔🔔🔔🔔🔔🔔

NAMU O RI YA

BO RYO KI CHI SHI FU RA YA FU JI SA

TO BO YA

MOKO SA TO BO YA MOKO KYA

RU NI KYA YA EN SA HA RA HA EI

SHU TAN NO TON SHA 🔔 📏 NA MU SHI

KI RI TO IN MO

O RI YA BO RYO KI CHI SHI FU RA RI TO BO NAMU NO RA

KIN JI KI RI MO KO

HO DO SHA MI SA BO

O TO JO SHU BEN O SHU IN SA BO SA

TO NO MO

BO GYA MO HA TE CHO

TO JI TO EN O BO RYO KI RYO 🔔 📏 GYA CHI KYA

RYA CHI

I KI RI MO KO FU JI SA TO

SA BO SA BO MO RA MO RA MO KI MO KI RI TO IN KU

RYO KU RYO KE MO

TO RYO TO RYO HO JA YA CHI MOKO

HO JA YA CHI

TO RA TO RA CHI RI NI SHI FU RA YA 🔔 📏 SHA RO SHA RO

MO MO HA MO RA HO CHI RI JU KI JU

KI SHI NO SHI NO

O RA SAN FU RA SHA RI HAZA HAZA

FURA SHAYA KURYO KURYO MORA

KURYO KURYO KI RI 🔔 📏

SHARO SHARO SHIRI SHIRI SURYO SURYO FUJIYA FUJIYA

FUDOYA FUDOYA

MI CHI RYA NO RA KIN JI CHI RI

SHU NI

NO HO YA MONO **SOMOKO**

SHI DO YA **SOMOKO**

MOKO SHI DO YA **SOMOKO**

SHIDOYU KISHI FU RA YA **SOMOKO** 🔔 📏

NO RA KIN JI **SOMOKO**

MORA NORA **SOMOKO**

SHI RA SUN O MO GYA YA **SOMOKO**

SO BO MOKO SHIDOYA **SOMOKO**

SHA KI RA O SHIDOYA **SOMOKO** 卍 卍 HO DO MO
 GYA SHIDOYA **SOMOKO** NO RA KIN JI HA GYA RA
 YA **SOMOKO** MO HO RI SHIN GYA RA YA **SOMOKO**
 NAMU KARA TAN NO
 TO RA YA YA NAMU O-RI-YA
 BO RYO KI CHI SHI FU RA YA **SOMOKO**



SHI TE DO MO DO RA HO DO YA **SOMOKO**



TE DAI DEMPO BUSSO NO MYO GO
 (mani in gassho)

Maestro fa Sanpai durante la recita

BIBA'SHI	Butsû
SHIKI	"
BISHA'FU	"
KURUSON	"
KUNAGO'NMUNI'	"
KASHO'O	"
SHAKA'MUNI'	"

MAKAKA'SHO	Sonjâ
ANAN	"
SHONAWA'SHU	"
UBA'BIKUTA'	"
DAIDA'KA	"
MISHA'KA	"
BASHUMI'TSU	"
BUDDHA'NANDA'I	"
FUKUDA'MITTA'	"
KYO'	"

FUNAYA'SHA	Sonjâ
MEMYO	"
KABIMO'RA	"
RYUJU	"
GANADA'IBA	"
RAGORA'TA	"
SOGHYA'NANDA'I	"
GAYASHA'TA	"
KUMORA'TA	"
SHAYA'TA	"
BASHUBA'NZU	"
MANURA	"
KAKU'ROKUNA	"
SHISHI	"
BASHIASHI'TA	"
FUNYO'MITTA'	"
HANNYA'TARA'	"

BODA'I DARU'MA NI'SO E'KA Daishi

“

SA'NSO KA'NCI Zenji

DOSHIN DAI'I “

GUNIN TAIMAN “

ENO TAIKAN “

NANGA'KU EJO “

BA'SO DOI'TSU “

HYAKUJO EKA'I “

OBA'KU KIUN “

RINZA'I GHIGHEN “

KOKE SONSHO “

NANIN EGHYO “

FUKE'TSU ENSHO “

SHUSAN SEINEN “

FUNNYO ZENSHO “

SEKISO SOEN “

YO'GHI HOEN “

HAKUUN SHUTAN “

GOSO HOEN “

ENGO GOKUGON “

KOKIU JORYU Zenji

OAN DONGHE “

MITTAN KANKE'TSU “

SHOGHEN SHOGA'KU “

UNNAN FUGAN “

GHIDOO CIGU “

NAMPO JOMYO “

SHUHO MYOCIO “

KANZAN EGHEN “

JUOO SOI'TSU “

MUIN SOIN “

NIPPO SOSHUN “

GHITEN GHENSHO “

SEKKO SOSHIN “

TOYO EICIO “

TAIGA TANKYO “

KOHO GHENKUN “

SENSHO ZEISHO “

IAN CISA'TSU “

TOZEN SOSHIN “

YOZAN KEIYO “

GUDO TOSHO'KU “

SHIDO MUNAN “

DOKYO ETAN “

HAKUIN EKA'KU “

GASAN JITOO “

INZAN ITAN “
 TAIGHEN SHIGEN “
 GHISAN ZENRA'I “
 TEKISU'I GHIBO'KU “
 RYOEN GHENSE'KI “
 SEISE'TSU GHENSHOO “
 TAISHI'TSU MUMON “
 ENGAKU TAINO “

KAKA SHOKAN FUIN YO KON JI HO 🕒 🕒
SAN SHI I-SHI SHI
BUSHI SON BUSA MOKO-SA 🕒 🕒
MOKOHO-JA HORO-MI 🕒 🕒 🕒 🕒

SE SON MYO SO GU



GA KON JU MON PI 🕒 🕒 🕒 🕒
 BU SHI GA IN NEN 🕒 🕒 🕒 🕒
 MYO I KAN ZE ON 🕒 🕒 🕒 🕒 🕒 🕒

GU SOKU MYO SO SON GE
 TO MU JIN NI
 NYO CHO KAN NON GYO ZEN NO SHO
 HO SHO 🕒 🕒 **GU ZEI JIN NYO KAI**
 RYA KO FO SHI GI
 JI TA SEN NOKU BUTSU HOTSU DAI
 SHO JO GAN GA I NYO RYAKU
 SETSU NON MYO GYU KEN SHIN SHIN
 NEN FU KU KA
 NO METSU SHO U KU



KE SHI KO GAI I
 SUI RAKU DAI KA KYO
NEN PI KAN NON RIKI
 KA KYO HEN JO CHI 🕒 🕒

WAKU HYO RYU KO KAI RYO
 GYO SHO KI NAN **NEN PI KAN**
NON RIKI HA RO FU NO
 MOTSU

WAKU ZAI SHU MI BU I NIN
 SHO SUI DA **NEN PI KAN NON**
RIKI NYO NICHU KO KU JU



WAKU HI AKU NIN CHIKU DA RAKU
KON GO SEN **NEN PI KAN NON RIKI**
FU NO SON ICHI MO  

WAKU CHI ON ZOKU NYO KAKU SHUT
TO KA GAI **NEN PI KAN NON RIKI**
GEN SOKU KI JI SHIN



WAKU SO O NAN GU RIN GYO
YOKU JU SHU **NEN PI KAN NON**
RIKI
TO JIN DAN DAN IE  

WAKU SHU KIN KA SA SHU
SOKU HI CHU KAI **NEN PI KAN**
NON RIKI
SHAKU NEN TOKU GE TATSU



SHU SO SHO DOKU YAKU SHO YOKU
GAI SHIN SHA **NEN PI KAN NON RIKI**
GEN JAKU O HON NIN

WAKU GU AKU RA SETSU DOKU
RYU SHO KI TO **NEN PI KAN**
NON RIKI
JI SHIP PU KA GAY  

NYAKU AKU JU I NYO RI GE
SO KA FU
NEN PI KAN NON RIKI
SHIS SO MU HEN PO

GAN JA KYU BU KATSU KE DO
KU EN KA
NEN PI KAN NON RIKI
JIN SO JI E KO  

UN RAI KU SEI DEN GO
BAKU JU DAI U **NEN PI KAN**
NON RIKI O JI TOKU SHO
SAN

SHU JO HI KON YAKU MU RYO
KU HI SHIN KAN NON MYO CHI
RIKI
NO GU SE KEN GU  

GU SOKU JIN TSU RIKI KO
SHU CHI HO BEN JIP PO
SHO KOKU DO
MU SETSU FU GEN SHIN

SHU JU SHO AKU SHU JI GOK
KI CHIKU SHO
SHO RO BYO SHI KU 🕒 🕒
I ZEN SHITSU RYO METSU

SHIN KAN SHO JO KAN KO DAI
CHI E KAN
HI KAN GYU JI KAN JO KAN
JO SEN KO

MU KU SHO JO KO E NICH
HA SHO AN NO BUKU SAI
FU KA
FU MYO SHO SE KEN

HIT TAI KAI RAI SHI
JI I MYO DAI UN 🕒 🕒 JU KAN
RO HO U METSU JO BON NO
EN JO SHO KYO KAN JO
FU I GUN JIN CHU **NEN PI**
KAN NON RIKI SHU ON SHI
TAI SAN



MYO ON KAN ZE ON BON NON
KAI CHO ON SHO HI SE KEN
NON
ZE KO SHU JO NEN 🕒 🕒








NEN NEN MOS SHO GI KAN ZE
ON JO SHO
O KU NO SHI YAKU NO I SA
E KO

GU IS SAI KU DOKU JI GEN
JI SHU JO FUKU JU KAI MU
RYO
ZE KO O CHO RAI 🕒 🕒





























NI JI JIJI BOSA SOKU JU
ZA KI
KEN BYAKU BUTSU GON SE-SON
NYAKU U SHU JO



MON ZE KANZEON BOSA

HON JI ZAI SHI GO FU MON JI
GEN JIN ZU RIKI SHA TO
CHI
ZE NIN KU DOKU  

FU SHO BU SETSU ZE
FU MON BON
JI SHU CHU HACHI MAN
SHI SEN SHU JO
KAI HOTSU MU TO DO     A-NOKU-
TA-RA SAN-BYAKU SAN-BO-DAI SHIN 
 



MA-KA HAN-NYA HA-RA-MI-TA SHIN GYO



KAN-JI-ZAI BO-SA
                     
GYO JIN HAN-NYA HA-RA-MI-TA JI
SHO KEN GO-UN KAI KU    
DO IS-SAI KU YAKU SHA-
RI-SHI
SHIKI FU I KU KU
FU I SHIKI
SHIKI SOKU ZE KU  
KU SOKU ZE SHIKI JU SO
GYO SHIKI YAKU BU
NYO ZE SHA-RI-SHI
ZE SHO HO KU SO FU
SHO FU METSU FU KU
FU JO
FU ZO FU GEN ZE
KO KU SHU

MU SHIKI MU JU SO GYO SHIKI
MU GEN NI BI ZES SHIN NI
MU SHIKI SHO KO MI SOKU HO MU GEN KAI
NAI-SHI
MU I-SHIKI KAI  










MU MU-MYOYAKU MU MU-MYO JIN NAI-SHI
MU RO SHI YAKU MU RO SHI JIN MU KU SHU
METSU DO
MU CHI YAKU MU TOKU I MU SHO
TOK-KO
BO-DAI-SAT-TA

E HAN-NYA- HA-RA-MI-TA KO SHIN MU
 KE-GE
 MU KE-GE KO MU U
 KU-FU
 ON RI IS-SAI TEN-DO MU SO KU-GYO
 NE-HAN
 SAN-ZE SHO BUTSU
 E HAN-NYA HA-RA-MI-TA KO

TOKU A-NOKU-TA-RA 
 SAM-MIAKU-SAM-BO-DAI
 KO CHI HAN-NYA HA-RA-MI-TA ZE DAI
 JIN SHU
 ZE DAI MYO SHU 
 ZE MU-JO SHU
 ZE MU-TO-DO SHU NO
 JO IS-SAI KU SHIN-
 JITSU FU KO

KO SETSU HAN-NYA HA-RA-MITA SHU
 SOKU SETSU SHU WATSU GYA-
 TEI GYA-TEI
 HARA GYA-TEI
 HARA-SO GYA-TEI 
 BO-JI SOWA-KA
 HAN-NYA SHIN GYO 

(SHO SAI SHU)

NA-MU SAMAN-DA	II GIRO	III GIRO	
MO TO NAN O HA RA CI 	All'inizio 	All'inizio 	
KO TO SHA SO NO NAN 			
TO-JI-TO EN 			
GHYA GHYA GHYA-KI GHYAKI  UN UN SHI-FU-RA SHI- FU-RA HA-RA-SHI-FU-RA HA-RA- SHI- FU-RA			poi 
CI SHU SA CI SHU SA SHI SHU RI SHI SHU RI			
SO HA JA SO HA JA SE CI GHYA SHI RI EI SOMOKO (recitare tutto tre volte)			alla fine  

Il Denzu recita da solo Honzon Ryaku Eko (mani
in gassho)

NYAN-NI SAMPO ANSU SHIN-SHI,
JO-RAI FUNZU HOJA SHINKIN SHOSAI MYOKI
JOJIN SHUSU SHI KUNTE UI-KYO, NA-MU
SHAKYAMUNI FU,
SHIN-JI JISHI SONEN BUJIOO BUKO BUJIOO
HOSSU IN ASUSAN NYU AKAI GIN SAN ZUNNEN SHU-SHI,

JI-HO   SANSHI ISHI SHI BUSHI SON
BUSA MOKOSA   MOKOHO JA HOROMI 
 

NAMU KARA TAN NO

TO RA YA YA

NAMU O RI YA

BO RYO KI CHI SHI FU RA YA FU JI SA

TO BO YA

MOKO SA TO BO YA MOKO KYA

RU NI KYA YA EN SA HA RA HA EI

SHU TAN NO TON SHA   NA MU SHI

KI RI TO IN MO

O RI YA BO RYO KI CHI SHI FU RA RI TO BO NAMU NO RA



KIN JI KI RI MO KO

HO DO SHA MI SA BO

O TO JO SHU BEN O SHU IN SA BO SA

TO NO MO

BO GYA MO HA TE CHO

TO JI TO EN O BO RYO KI RYO   GYA CHI KYA
RYA CHI

I KI RI MO KO FU JI SA TO

SA BO SA BO MO RA MO RA MO KI MO KI RI TO IN KU

RYO KU RYO KE MO

TO RYO TO RYO HO JA YA CHI MOKO

HO JA YA CHI

TO RA TO RA CHI RI NI SHI FU RA YA   SHA RO SHA RO
MO MO HA MO RA HO CHI RI JU KI JU

KI SHI NO SHI NO

O RA SAN FU RA SHA RI HAZA HAZA

FURA SHAYA KURYO KURYO MORA

KURYO KURYO KI RI 🕒 🕒

SHARO SHARO SHIRI SHIRI SURYO SURYO FUJIYA FUJIYA
FUDOYA FUDOYA

MI CHI RYA NO RA KIN JI CHI RI

SHU NI

NO HO YA MONO **SOMOKO**

SHI DO YA **SOMOKO**

MOKO SHI DO YA **SOMOKO**

SHIDOYU KISHI FU RA YA **SOMOKO** 🕒 🕒

NO RA KIN JI **SOMOKO**

MORA NORA **SOMOKO**

SHI RA SUN O MO GYA YA **SOMOKO**

SO BO MOKO SHIDOYA **SOMOKO**

SHA KI RA O SHIDOYA **SOMOKO** 🕒 🕒 HO DO MO

GYA SHIDOYA **SOMOKO** NO RA KIN JI HA GYA RA

YA **SOMOKO** MO HO RI SHIN GYA RA YA **SOMOKO**

NAMU KARA TAN NO

TO RA YA YA NAMU O-RI-YA

BO RYO KI CHI SHI FU RA YA **SOMOKO**

🕒 🕒 🕒

SHI TE DO MO DO RA HO DO YA **SOMOKO**

🕒 🕒

Il Denzu recita da solo Soshi Eko Sanku Rekidai
Osho Eko

NYAN-NI SHINZU FUJI SHO-KAN,

JO-RAI FUNZU DAI HIENMOM BUKAI JINSHU

SUSHI JUHIN BUN-NI,

SHI-SU BUJI DAMU ENKA DAISU DAI OSHO

ENO TAIKAN ROKUSO DAI OSHO RINSHI ESHO

ZENZU DAI OSHO RUNTA KAISAN SHIJI SHISHI

SHINZUN KUSU DAI OSHO

TAISHITSU MUMON SUSENDO DAI OSHO SANKU DENTEN

RIDAI SHISU KAKA

JOJU ZU-IN

JI-HO 🕒 🕒 **SANSHI ISHI SHI BUSHI SON**

BUSA MOKOSA 🕒 🕒 **MOKOHO JA HOROMI** 🕒

🕒 🕒

[DAI HI SHU]

NAMU KARA TAN NO

TO RA YA YA



NAMU O RI YA

BO RYO KI CHI SHI FU RA YA FU JI SA

TO BO YA

MOKO SA TO BO YA MOKO KYA

RU NI KYA YA EN SA HA RA HA EI

SHU TAN NO TON SHA   NA MU SHI

KI RI TO IN MO

O RI YA BO RYO KI CHI SHI FU RA RI TO BO NAMU NO RA

KIN JI KI RI MO KO

HO DO SHA MI SA BO

O TO JO SHU BEN O SHU IN SA BO SA

TO NO MO

BO GYA MO HA TE CHO

TO JI TO EN O BO RYO KI RYO   GYA CHI KYA

RYA CHI

I KI RI MO KO FU JI SA TO

SA BO SA BO MO RA MO RA MO KI MO KI RI TO IN KU

RYO KU RYO KE MO

TO RYO TO RYO HO JA YA CHI MOKO

HO JA YA CHI

TO RA TO RA CHI RI NI SHI FU RA YA   SHA RO SHA RO

MO MO HA MO RA HO CHI RI JU KI JU

KI SHI NO SHI NO

O RA SAN FU RA SHA RI HAZA HAZA

FURA SHAYA KURYO KURYO MORA

KURYO KURYO KI RI  

SHARO SHARO SHIRI SHIRI SURYO SURYO FUJIYA FUJIYA

FUDOYA FUDOYA

MI CHI RYA NO RA KIN JI CHI RI

SHU NI

NO HO YA MONO **SOMOKO**

SHI DO YA **SOMOKO**

MOKO SHI DO YA **SOMOKO**

SHIDOYU KISHI FU RA YA **SOMOKO**  

NO RA KIN JI **SOMOKO**

MORA NORA **SOMOKO**

SHI RA SUN O MO GYA YA **SOMOKO**

SO BO MOKO SHIDOYA **SOMOKO**

SHA KI RA O SHIDOYA **SOMOKO** ॐ ॐ HO DO MO
GYA SHIDOYA **SOMOKO** NO RA KIN JI HA GYA RA
YA **SOMOKO** MO HO RI SHIN GYA RA YA **SOMOKO**
NAMU KARA TAN NO
TO RA YA YA NAMU O-RI-YA
BO RYO KI CHI SHI FU RA YA **SOMOKO**



SHI TE DO MO DO RA HO DO YA **SOMOKO**



Il Denzu recita da solo Soshi Eko Sanku Rekidai
Osho Eko

NYAN-NI SHINZU FUJI SHO-KAN,
JO-RAI FUNZU DAI HIENMOM BUKAI JINSHU
SUSHI JUHIN BUN-NI, ENGAKU TAINO
DAI OSHO
SANKU DENTEN RIDAI SHISU KAKA JOJU ZU-IN

JI-HO ॐ ॐ **SANSHI ISHI SHI BUSHI SON**
BUSA MOKOSA ॐ ॐ **MOKOHO JA HOROMI** ॐ ॐ
ॐ ॐ

[DAI SEGAKI]

JA JIN NJU RYO SHI
(mani in gassho)

SAN SHI I SHI FU



IN KAN HA KAI SHIN I SHI

YUI SHI ZO ॐ ॐ ॐ ॐ

NAMU JI HO FU NAMU JI

HO HA NAMU JI HO SEN

NAMU HON-SU

SHI-KYA-MU-NI FU ॐ ॐ **NAMU**

DAI TSU DAI HI KYU KU KAN SHI IN

BU SA

NAMU KIKO MO NAN SON SHA NAMU SABO

DOTO GYA BO BORYO KI

CHI EN

SAN-MO-RA

SAN-MO-RA KIN NAMU
SURYO BOYA TOTO
GYATO YA TO-JI-TO EN
SURYO SURYO BOYA
SURYO BOYA SURYO
SOMOKO
NAMU SAMANDA HODONAN
BAM

NAMU HO SHIN **JIRAI** 🕒 🕒
NAMU TO MO **JIRAI**
NAMU MYO SE SHIN **JIRAI** NAMU
KOHA SHIN **JIRAI**
NAMU RI FU I **JIRAI**
NAMU KAN RO JO **JIRAI**
NAMU O MI TO **JIRAI**
NAMU O MI TO BOYA TOTO
GYATO YA
TO NI YA TO OMI RITSU BOBI OMI
RITO SHITA BOBI

OMI RITO BI GYA RACHI 🕒 🕒 **OMI RITO BI GYA**
RATO GYA MINI GYA GYA NO SHITO GYA RI
SOMOKO JI SHU GYA JI JIN NIN SHI
FU SHI O SA SHU KIN SHIN 🕒 🕒 **GEN KAI BU**
MO SHA KEN SHIN SHI RO YU MIN SAN ZEN
DO
KI I SAN PO HA BU JI
KIU KIN TE SHIN BU JO KA KUN TE BU
HEN JIN MIN RAI

I SHI SUN SAN ZUN PA SHI 🕒 🕒
JI TEN KI JIN SHU GO KIN SU JI KYU
SU JI HEN
JI HO IS SHI KI JI KYU
I SU SHU AN SHU SEN GEN

HO TA BU MO KI RO TE
SON SHA FU RA JU BU KYU MO SHA RI
KU SAN NAN NYO SU IN SAN NYU SHI
AN SHI
SAN ZU HA NAN KU SHUN SAN KYU MO KUI
KO SEN NAN SU
JIN SHU RIN NUI SAN JIN ZU 🕒 🕒

GEN NI SU KUN TEI FU GYU O I SHI
 GO TEN I SHU
 SAN KAI KYU JIN BU DOO JI HO
 SAN SHI I-SHI SHI
 BUSHI SON BUSA MOKO-SAI MOKOHO
 -JA HORO-MI

(Il Denzu recita da solo Shido Eko = Dai Segaki Eko) (mani in gassho)

NYAN-NI SANPO FUJI SHO-KAN,
 JO-RAI FUNZU KAIKAN ROMON SUSHI KUNTE BUN-NI,
 U-EN MUEN SANKAI BANREI
 JI HO SHISHIN ZUN TEN KA-RU

JI-HO SANSHI ISHI SHI BUSHI SON
 BUSA MOKOSA MOKOHO JA HOROMI
 MOKOHO

BUDIN SANCHIN DHARANI

NOBO BAGYA BATEI
 NOBO BAGYA BATEI

TARERO KIYA
 ARACHI BISHI SHUDAYA BODAYA BAGYA
 BATEI

TANI YATA ON BISHUDAYA
 BISHUDAYA SAMA SAMA
 SAMANDA
 HABASHA SOHA RATA GYACHI GYAKA NO SOBA ANBA
 BISHUTEI ABISHINSHA TO MAN SO GYATA
 HARABA SHANO A MIRITA BISEI
 KEI MAKI MANDARA HADAI
 HAKARA HAKARA HAYU SAN DHARANI

SHUDAYA SHUDAYA
 GYA GYA NO BISHUTEI
 USHU NISHA BIJAYA BISHUTEI
 SAKA SARA ARA SHINMEI SAN SO NITEI SARABA TATAGYATA
 BOROGYANI
 SATA HARAMITA HARI ORANI SARABA TATAGYATA
 KIRIDAYA
 CHISHU TANO CHISHU CHITA MAKI MO
 DAREI
 BATSARA GYAYA SOGYATA NO BISHUTEI
 SARABA HARADA

HAYATORI GYACHI ARI 🙏 🙏

BISHUTEI ARACHINI ARADAYA

AYUKU SHUTEI SAN MAYA CHISHU CHITEI MANI MANI MAK
MANI

TATATA BODA KUCHI ARI SHUTEI BI SO BODA
BOCHI SHUTEI

JAYA JAYA BIJAYA BIJAYA SAMORA
SAMORA

SARABA BODA JISHU CHITA SHUTEI 🙏 🙏 BAJIRI BAZARA

GYARA BEBAZARA HABATO MAMA SHARI RAN

SARABA SATOBANAN SHAGYAYA ARI BISHUTEI

SARABA GYACHI ARI SHUTEI SARABA

TATAGYATA

SHISHA ME SANMA JINBA SOEN TO 🙏 🙏

SARABA TATAGYATA

SANMA CHINBA SO CHISHU CHITEI BOJIYA BOJIYA

BIBOJIYA BIBOJIYA 🙏 🙏 BODAYA

BODAYA BIBODAYA BIBODAYA

SAN MANDA ARI SHUTEI

SARABA TATAGYATA KIRIDAYA CHISHU TANO CHISHU

CHITA 🙏

[SHO SAI SHU]

NA-MU SAMAN-DA	II GIRO	III GIRO
MO TO NAN O HA RA CI 🙏 🙏 🙏 🙏 🙏	All'inizio 🙏 🙏	All'inizio 🙏 🙏 🙏
KO TO SHA SO NO NAN 🙏 🙏 🙏 🙏		
TO-JI-TO EN 🙏 🙏 🙏 🙏 🙏		
GHYA GHYA GHYA-KI GHYAKI UN UN SHI-FU-RA SHI- FU-RA 🙏 🙏		poi 🙏 🙏 🙏
HA-RA-SHI-FU-RA HA-RA- SHI- FU-RA CI SHU SA CI SHU SA SHI SHU RI SHI SHU RI		
SO HA JA SO HA JA SE CI GHYA SHI RI EI SOMOKO (recitare tutto tre volte)		alla fine 🙏 🙏 🙏 🙏 🙏 🙏


























Il Denzu recita da solo Shido Eko Dai Segaki Eko
(mani in gassho)

**NYAN-NI RINMIN FUJI SHO-KAN, JO-RAI
FUNZU**












**BUDHIN SON SHIN DHARANI SHOSAI MYOKI JO JINSHI
SUKYU ZEN RI UI-NEN,**

**SAN-MON SHINJI KOTO SAI FUKIN KAI SHU
ANJIN MOZU BU-JO**

JI-HO   **SANSHI ISHI SHI BUSHI SON
BUSA MOKOSA**   **MOKOHO JA HOROMI** 
 

EMMEI JIKKU KANNON GYO	II GIRO	III GIRO
KAN-ZE-ON    	All'inizio  	All'inizio  
NA-MU BUTSU YO   		
BUTSU U IN YO    		poi  
BUTSU U EN		
BUPPO SO EN JO   RAKU GA JO CHO NEN KAN-ZE-ON BO NEN KANZE-ON NEN NEN JU SHIN KI NEN NEN   FU RI SHIN (recitare tutto tre volte)		alla fine    

(mani in gassho)

SHU JO MU HEN SEI GAN DO	II GIRO	III GIRO
BON NO MU JIN    SEI GAN DAN	All'inizio  	All'inizio  
HO MON MU RYO SEI GAN GAKU BUTSU DO MU JO SEI GAN JO (recitare tutto tre volte)		alla fine    

CHIUSURA   

SANPAI
(tre prostrazioni)

Si aspetta in piedi mani in gassho che il Maestro esca.

1 taku, 1 inkin, seduti 3 inkin.

SANZEN-4

Esce prima il tenzo che va a preparare la colazione e rientra alla fine di sanzen.

Il Maestro rientra in sala, **non c'è kinhin.**



ESORTAZIONE FINALE

(alla fine **1 inkin**, il Maestro si siede **2 taku**)

Il Jikijitzu intona:

Faccio il voto d'impegnarmi:

(mani in gassho)

PER L'ACCETTAZIONE PER LA
SOLIDARIETÀ PER LA
SINCERITÀ PER
L'UGUAGLIANZA
PER LA PARITÀ FRA I SESSI PER LA
LIBERTÀ
PER LA BENEVOLENZA
PER IL RISPETTO DI OGNI ESISTENZA

Il jikijitzu intona:

MAHA PRAJNA PARAMITA SUTRA

Il Bodhisattwa Avalokiteswara Praticando
la prajnaparamita

Realizzò che i cinque elementi sono vuoto Sanando
tutte le sofferenze.

Oh Sariputra

La forma non è differente dal vuoto Il
vuoto non è differente dalla forma Forma
è vuoto, vuoto è forma

Ciò vale anche per gli altri quattro elementi: sensazione,
percezione, discriminazione, coscienza. Oh Sariputra

Tutti i dharma sono vuoto quindi Non

hanno né inizio né fine

Non sono impuri né puri

Non si accrescono né diminuiscono.

Poiché tutte le cose sono vuoto

Non c'è né forma né sensazione, percezione, impulsi,
coscienza

Non esistono occhio, orecchio, naso, lingua, corpo,
intelletto

Non esiste né colore né voce, olfatto, gusto, tatto, legge
Non c'è né il mondo che si vede né
il mondo della coscienza
Non ci sono tenebre né fine delle tenebre Né
vecchiaia né morte,
né inesistenza di vecchiaia e di morte Non
ci sono le quattro verità:
sofferenza, causa della sofferenza, distruzione della sofferenza,
ottuplice sentiero.
Non esiste né saggezza né miglioramento in quanto Non
c'è nulla da raggiungere.
Il bodhisattwa mediante la prajnaparamita
Supera tutti gli ostacoli ed è libero Essendo
libero non esiste più paura
Gli errori e le illusioni vengono allontanati E si
arriva al Nirvana.
Tutti i budda del passato, presente e futuro Mediante la
prajnaparamita
Ottengono l'illuminazione giusta e perfetta Perciò
il mantra della prajnaparamita
È il grande mantra
Il mantra della grande chiarezza Il
mantra supremo
Il mantra incomparabile
È capace di togliere tutte le sofferenze È
verità e non falsità

Esso dice:

ANDATO, ANDATO, ANDATO

ALL'ALTRA RIVA

E APPRODATO ALL'ALTRA RIVA. BODHI SWAHA

Il jikijitzu intona:

(mani in gassho)

**SHU JO MU HEN SEI GAN DO BON NO MU
JIN SEI GAN DAN HO MON MU RYO SEI GAN
GAKU BUTSU DO MU JO SEI GAN JO**

(recitare tutto tre volte)

SANPAI

(tre prostrazioni)

Dopo sanpai il tenzo va a prendere il riso

Seduti: 1 taku, 4 inkin

ZAZEN

Il jikijitzu sente i passi del tenzo e chiude zazen

1 inkin, 2 taku

Entra il tenzo in seiza davanti al Maestro. Il jikijitzu intona subito la Prajna Paramita e il

Maestro dispone le tazze.

Anche gli allievi dispongono le tazze.

Il tenzo e l'aiutante cominciano a servire.

Il jikijitzu intona:

MAHA PRAJNA PARAMITA SUTRA

Il Bodhisattwa Avalokiteswara Praticando
la prajnaparamita

Realizzò che i cinque elementi sono vuoto Sanando
tutte le sofferenze.

Oh Sariputra

La forma non è differente dal vuoto Il
vuoto non è differente dalla forma Forma
è vuoto, vuoto è forma

Ciò vale anche per gli altri quattro elementi: sensazione,
percezione, discriminazione, coscienza. Oh Sariputra

Tutti i dharma sono vuoto quindi Non
hanno né inizio né fine

Non sono impuri né puri

Non si accrescono né diminuiscono.

Poiché tutte le cose sono vuoto

Non c'è né forma né sensazione, percezione, impulsi,
coscienza

Non esistono occhio, orecchio, naso, lingua, corpo,
intelletto

Non esiste né colore né voce, olfatto, gusto, tatto, legge

Non c'è né il mondo che si vede né

il mondo della coscienza

Non ci sono tenebre né fine delle tenebre Né

vecchiaia né morte,

né inesistenza di vecchiaia e di morte Non

ci sono le quattro verità:

sofferenza, causa della sofferenza, distruzione della sofferenza,
ottuplice sentiero.

Non esiste né saggezza né miglioramento in quanto Non
c'è nulla da raggiungere.

Il bodhisattwa mediante la prajnaparamita
Supera tutti gli ostacoli ed è libero Essendo
libero non esiste più paura
Gli errori e le illusioni vengono allontanati E si
arriva al Nirvana.
Tutti i budda del passato, presente e futuro Mediante la
prajnaparamita
Ottengono l'illuminazione giusta e perfetta Perciò
il mantra della prajnaparamita
È il grande mantra
Il mantra della grande chiarezza Il
mantra supremo
Il mantra incomparabile
È capace di togliere tutte le sofferenze È
verità e non falsità

Esso dice:

ANDATO, ANDATO, ANDATO

ALL'ALTRA RIVA

E APPRODATO ALL'ALTRA RIVA. BODHI SWAHA

(mani in gassho per la recitazione delle esortazioni della
colazione: il jikijitzu recita da solo il primo verso di
ogni esortazione, poi tutta l'assemblea
si unisce)

JIKIJITZU: I NOMI DEI DIECI BUDDA

(mani in gassho)

Il puro **VAIROCANA** budda che rappresenta il DHARMAKAYA

Il perfetto **LOCANA** budda che rappresenta il SAMBOGAKAYA

Le innumerevoli forme di **SHAKYAMUNI** budda che
rappresenta il NIRMANAKAYA

Il venerabile budda dell'avvenire: **MAITREYA**

Tutti i budda del passato, presente e futuro nelle dieci
direzioni

Il bodhisattwa della grande saggezza **MANJUSRI** Il

bodhisattwa delle grandi gesta **SAMANTABADRA**

Il bodhisattwa del grande amore

AVALOKITESVARA

Tutti i venerabili **BODHISATWA, MAHASATTWA,
MAHAPRAJNAPARAMITA**

(mani in gassho) (il Jikijitzu) **Il riso ha dieci vantaggi** dai quali i praticanti traggono profitto e i risultati acquisiti sono senza limiti e portano alla felicità.

Esseri del mondo spirituale (il Jikijitzu)

Vi offro questo cibo affinché riempia le dieci direzioni e tutti gli esseri ne gioiscano

Le cinque riflessioni (il Jikijitzu)

Primo Riflettiamo sul nostro lavoro e vediamo da dove proviene

Secondo Riflettiamo sull'imperfezione della nostra virtù e se noi meritiamo questa offerta

Terzo Ciò che è essenziale è controllare la nostra mente e distaccarci da tutti i difetti e attaccamenti

Quarto Questo cibo va preso come una medicina per mantenere il nostro corpo in buona salute

Quinto Noi accettiamo questo cibo per raggiungere l'illuminazione.

Il primo boccone è per distruggere tutti i mali

Il secondo boccone è per praticare tutte le buone azioni

Il terzo boccone è per salvare tutti gli esseri. Che si possa tutti entrare nel sentiero della buddità.

Dopo che tutti sono stati serviti: 1 taku.

Si comincia a mangiare.

Il TENZO e l'aiutante in seiza mangiano dopo in cucina

- Quando il Maestro appoggia il cucchiaio, il Tenzo si alza e offre una seconda volta il riso e le olive al Maestro con lo stesso rituale. Contemporaneamente, l'aiutante si è sistemato in Seiza davanti alla pentola di riso e, non appena il Tenzo va a servire il Jikijitzu, inizia a servire la fila opposta

- Alla fine del secondo giro – senza ritornare al centro della sala – Tenzo e Aiutante vanno direttamente in cucina per deporre le pentole del riso e svuotare le ciotole delle olive
- Prendono le teiere con l'acqua aromatizzata e le ciotole pulite per raccogliere i noccioli e ritornano nello zendo.

Quando il Maestro comincia a pulire le tazze, il JIKIJITZU dice:

Quest'acqua con cui puliamo le tazze ha il sapore del nettare.

(mani in gasho)

Tutti insieme:

La offro a Voi ospiti del regno spirituale possiate essere tutti soddisfatti
OM MAKULA SAI SWAHA

il JIKIJITZU dice: **Avendo finito il riso**

Tutti assieme:

preghiamo che tutti gli esseri riescano in ogni compito in cui sono ingaggiati e siano tutti illuminati dalla luce del dharma.

Quando il Maestro ripone le tazze, tutti fermi

Il JIKIJITZU batte **2 taku Maestro:**

buongiorno

USO DEL KAIAN: 1 colpo; colpo intermedio; 7 colpi; colpo intermedio; 7 colpi con crescendo e diminuendo; colpo intermedio; 5 colpi; colpo intermedio; 5 colpi con crescendo e diminuendo; colpo intermedio; 3 colpi; colpo intermedio; 3 colpi con crescendo e diminuendo; colpo intermedio; 1 colpo.

ORARI DEL TENZO

Ore 20:55 Scaldare l'acqua per il tè

Ore 21:30 Entrare in sala e servire subito il tè.

Ore 06:30 Preparare la colazione, proseguire dopo sanzen e rientrare per il discorso finale.

N.B. La domenica mattina al tenzo e ai suoi aiutanti spetta il riordino dello zendo, della cucina e dei bagni, nonché il trasporto delle immondizie ai contenitori appositi.

Legenda per il suono delle campane

 = campana piccola

 = campana grande

quando la campana grande viene indicata come  si

intende che deve essere stoppata appoggiando il batacchio

su di essa. (Solo all'inizio dei sutra e negli Eko dopo **TE DAI DEMPO BUSO NO MYO GO e JA JIN NJU RYO SHI**).

Quando tra i suoni indicati appare uno spazio si intende che deve essere fatta una breve pausa per poi colpire di nuovo la campana.




All'inizio dei sutra sia al mattino che la sera prima del teisho, va suonata la campana grande; tre colpi, pausa, un colpo.

Il terzo dei tre colpi va stoppato.

Tutti i sutra iniziano con una sequenza di colpi di campana piccola (circa 10 secondi), pausa, un colpo




    

e terminano verso la fine con due colpi ravvicinati   e con un colpo sull'ultima sillaba 

La campana grande va suonata nei sutra lunghi in modo che il suono prodotto sia sempre presente, perciò suonarla appena il suono dell'ultimo colpo dato termina.

Nei sutra brevi (quelli che si ripetono 3 volte) **la campana grande va suonata una sola volta** al primo e al terzo giro, mentre la piccola si suona al primo giro come negli altri sutra, un solo colpo al secondo giro e due colpi all'inizio al terzo. La chiusura del sutra avviene con due colpi, pausa, un colpo di campana piccola come nei sutra lunghi.

Nei Quattro Voti la campana grande non va suonata.

Alla fine dei sutra sia al mattino che la sera va suonata la campana piccola; due colpi, pausa, un colpo:   

Fare sempre una pausa dopo la virgola nella recitazione degli EKO

SANZEN



Aspettando il turno, alla campana



Stanza Sanzen:
punta scarpe rivolta verso l'esterno



Inchino alla stanza



Inchino di fronte al Maestro



Sempre fronte Maestro



Si recita il Koan che si ha



Si risponde



Dopo la risposta e dopo che il Maestro ha suonato la campanella



Inchino fronte Maestro
Verso la porta con le mani incrociate sul petto



Inchino alla stanza prima di uscire

PASTI (in silenzio)

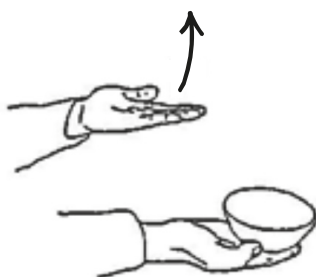


Quando il Tenzo sta per arrivare davanti a noi: inchino per essere serviti

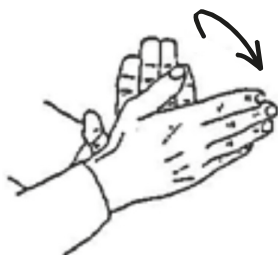
**Quando vengono servite le persone di fianco a noi:
posare le tazze, si sta immobili**



Inchino per NON essere serviti



Per dire BASTA



Per dire BASTA quando la
tazza la tiene il Tenzo

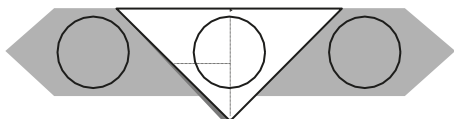
**SI INIZIA A MANGIARE DOPO CHE
INIZIA IL MAESTRO**

Nelle sesshin lunghe a pranzo e a cena dopo il primo giro in cui viene servito il cibo, ci si può servire direttamente dopo che lo ha fatto il Maestro.

In ginocchio di fronte al proprio posto si prende una tazza, si va a prendere il cibo (sempre in ginocchio) e si ritorna al proprio posto con la stessa modalità.

Finito il pasto viene servita acqua calda con cui si sciacquano le tazze. Si beve l'acqua e si ripongono le tazze. Stesse regole già viste per essere serviti.

**Quando il Maestro ripone le tazze ci si ferma:
immobili e in silenzio. Si riprende subito dopo che il Maestro è uscito.**



Pranzo e cena punta verso di noi



Colazione: punta verso sala (sulla punta si metteva qualche chicco di riso per gli spiriti affamati)



Edizione dicembre 2022