ANLEITUNG

ZUM ESSEN

mit

ORYOKI

Erstellt von Volker Gyoriki Herskamp

Basel, den 13.02.2010

Copyright Volker Gyoriki Herskamp

Die Anleitung zum Essen mit Oryoki in Europa (AZI-Dojos) – eine Basisversion

Oryoki übersetzt, besteht aus den Kanji:
OO – Die japanische Antwort des Empfängers, wenn ihm Essen angeboten wird.
RYOO - Eine bestimmte Menge Essens, die empfangen wird.
Ki – Die Schale

Das Essen mit Oryoki in Europa weicht z.T. stark vom traditionellen Oryoki-Essen in japanischen Tempeln ab. So darf die grosse Schale – Buddha Schale, z.B. nicht mit dem Mund berührt werden und wird nur für den Reis benutzt. In Europa dagegen benutzen wir (meist) nur diese eine Schale, wie einst Buddha, Bodhidharma und Fuyo Dokai, dem Erfinder der Genmai. Erst in Japan wurde aus kulturellen Gründen, die ich hier nicht erläutern möchte, auf mehrere Essschalen umgestellt. Als das Zen von Japan nach Europa kam, wurde im Sinne von – zurück zu den Ursprüngen, zu den Wurzeln – wieder auf eine Essschale umgestellt, aus der wir dementsprechend auch trinken.
Dies hat praktische, vereinfachende und auch ökologische Gründe – alles aus einer Schale.

Achtung !: Jedes Dojo, jeder Tempel hat seine eigene Form entwickelt, auch essen manche mit mehreren Schalen, was bei der Genmai, zwar unsinnig ist, aber es ist von dir zu akzeptieren. Die Version, die ich dir vorstelle, ist die Basis aller Varianten. Bitte harmonisiere dich an jedem Praxisort aufs Neue mit den Menschen, die dort praktizieren. Sei wachsam und schau, was dein Nachbar tut. (Achtung - auch die wissen oft nicht, wie es richtig geht.)

Denke nicht, dass diese Anleitung ausreicht, um das Essen mit Oryoki zu erlernen. Dies geht nur mit wiederholendem Üben in einem Dojo oder auf einem Sesshin. Diese Anleitung dient ausschliesslich als Nachschlagewerk, wenn du dir Details nicht mehr sicher bist.

Warum überhaupt ein rituelles, formales Essen?: Dazu auch nur kurz ein paar Sätze. In Zeiten des Überflusses und als Praktizierender des Zenwegs sollte man sich immer bewusst sein, warum wir essen und woher die Nahrung kommt, die wir essen. Darin erinnern wir uns, in dem wir dieses rituelle Oryoki-Essen praktizieren mit dem Rezitieren des Essenssutra. (s. letztes Kapitel)

Die Utensilien:

- ein Tuchset: Ein quadratisches Tuch zum Einpacken, ein kleineres, rechteckiges Tuch als Serviette zum Schutz von Kesa und Koromo, ein weisses, kleines, quadratisches Trockentuch, ein Stoffetui für den Löffel
- ein hölzerner Löffel
- eine hölzerne, runde Essschale (oder Keramik)

Der Aufbewahrungsort:
Die Schale wird an dem im Dojo vorgesehenen Platz aufbewahrt und sie sollte, ebenso wie die Tücher (bei täglicher Benutzung) wöchentlich gründlich gewaschen werden.

Das Halten und Tragen der Oryoki:
Die Schale trägst du mit den jeweils drei grössten Fingern der Hände in Gesichtshöhe (Abb.1).
Die anderen zwei Finger sind jeweils eingeklappt.

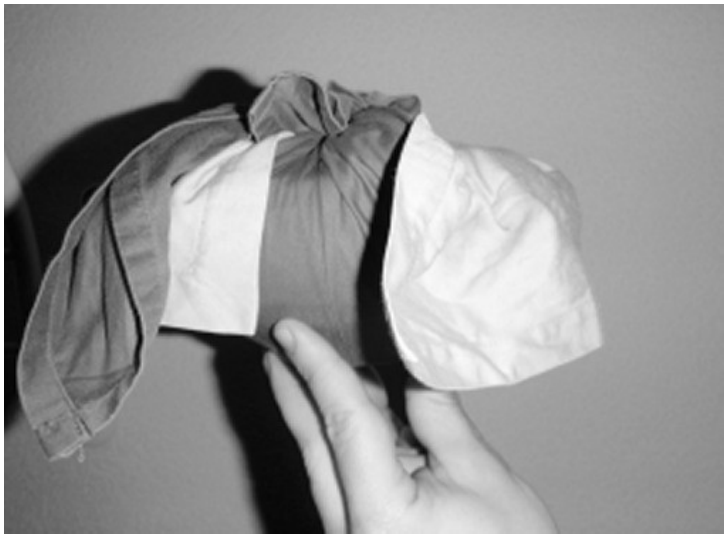

Abb.1

Gasshoverbeugung mit Oryoki:
Beim Betreten oder Verlassen des Hondos mit Schale machst du eine Gasshoverbeugung zum Raum/Altar. Die Schale bleibt dabei auf gleicher Höhe wie vorher, nur der gerade Rücken beugt sich.

Die Oryoki im Hondo:
Die Schale stellst du während des Zazen vor dir an die Wand. Der Lotusblumen-Knoten, die Enden, zeigen nach rechts auswärts. (Abb.2)

Abb.2

Zu Beginn der Essenszeremonie stellst du die Schale wie o.g. vor dich. Du sitzt auf gleicher Höhe mit den Anderen in einer Reihe, ebenso wie auch die Essschalen auf gleicher Linie sein sollten.

A. Genmai-Oryoki

I Die erste Strophe

Beim Schlag der Hölzer beginnt das Rezitieren des Essensutra - **Gyohatsû Nenju**. Die Hände hälst du in Gassho. (Abb.3)

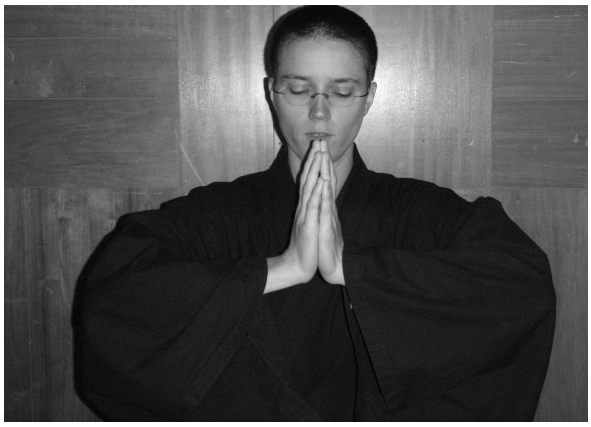

Abb.3

BUS-SHÔ KABIRA
JO DO MAKADA
SEP-PÔ HARANA
NYU METSU KUCHIRA.
NYORAI O RYÔ KI
GAKON TOKU FUTEN
GANGU IS-SAI SHÛ
TO SAN RIN KU JA KU.

Nach der ersten Strophe machst du eine Gasshoverbeugung, Beugung in Gassho mit geradem Rücken und öffnest die Schale.

1. Einpacktuch
a) Mit zwei Fingern der linken Hand und dem Daumen hälst du die Schale von oben, während du mit zwei Fingern der rechten Hand den Knoten löst, in dem du das kleinere Ende nach rechts aussen ziehst.
b) Öffne das Tuch und lege die rechte und linke Ecke aus.

2. Trockentuch
c) Nehme das Trockentuch mit beiden Händen, falte es in der Mitte einmal und dann falte dieses in drei Teile, indem du die rechte Hand über die Linke bringst.
d) Lege das Trockentuch nun auf den Halter für den Löffel. Die zwei Ecken sollten nun oben links sein. (Abb.4)

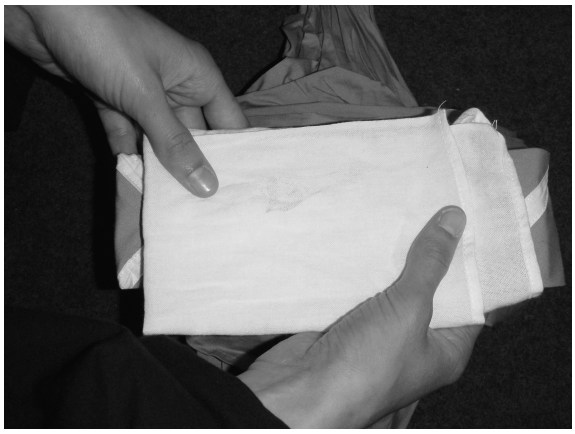

Abb.4

Abb. 5

3. Löffelhalter und Trockentuch
e) Nehme mit beiden Händen (jeweils zwei Finger) den Löffelhalter mit dem Trockentuch. Drehe diese um 90 Grad nach rechts und lege sie vor dir ab. (Abb.5). Wenn du Koromo oder Kimono trägst – unter den Kimono bzw. Koromo.

4. Serviette
a) Die zwei Ecken der Serviette sollten oben links sein.
b) Nehme die obere Ecke mit der rechten und die untere Ecke mit der linken Hand (Daumen und Zeigefinger) (Abb.6).
c) Ziehe das Tuch auseinander und lege es auf deine Knie, um das Kesa zu schützen.

5. Einpacktuch
a) Falte nun auch die obere und untere Ecke des Einpacktuchs auseinander.
b) Schlage nun die Ecken so ein, dass das Tuch in der Mitte ein Quadrat bildet. (Abb.7)

Abb.6

Abb.7

6. Löffelhalter und Trockentuch
a) Hebe das Trockentuch mit der rechten Hand hoch, nehme mit der linken den Löffelhalter hoch und lege das Trockentuch wieder auf den Boden.
b) Falte den Löffelhalter mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand auf.
c) Drücke nun vorsichtig den Löffel mit der rechten Hand nach aussen.
d) Nehme den Löffel mit drei Fingern der rechten Hand, drehe die Hand und lege den Löffel vor dir auf das Tuch vor die Schale. Die Öffnung des Löffels liegt unten und zeigt nach rechts.
e) Lege den Löffelhalter unter das Trockentuch, die Öffnung ist oben und zeigt nach rechts.

I Das Servieren der Guenmai beginnt

Mit dem Schlag der Hölzer beginnt die Rezitation der zweiten Strophe. Hände in Gassho.

SHIN JIN PASHIN BIRÛ SHA NO FU
EN MON HO SHIN RUSHÂ NO FU
SEN PAI KASHIN SHAKYÂ MU NI FU
TO RAI ASAN MIRÛ SON FU
JI HO SAN SHI ISHÎ SHI FU
DAI JIN MYO HARIN GA KIN
DAI SHIN BUN JUSU RI BU SA
DAI JIN FUEN BU SA
DAIHI KAN SHIIN BU SA
SHI SON BU SA MO KO SA
MO KO HÔ JA HO RO MI.

Gleichzeitig beginnt das Servieren der Genmai.
a) Der Service macht jeweils vor zwei Teilnehmenden eine Gasshoverbeugung, was von dir mit einer Gasshoverbeugung mit der Schale in den Händen erwidert wird.
b) Der Linke von beiden hält dem Service seine Schale zuerst hin. Wenn ihm genug serviert worden ist, hebt er die rechte Handinnenfläche und macht eine kurze Bewegung nach oben, was andeutet, dass ihm genug serviert wurde.
c) Er nimmt seine Schale mit beiden Händen und stellt sie wieder vor sich. Hände wieder in Gassho.
d) Nun wird dem Rechten serviert (s.o.)
e) Am Ende machen alle drei zusammen eine Gasshoverbeugung.

III Die dritte Strophe

HITOTSU NI WA KÔ NO TASHÔ O HAKARI
KANO RAISHO O HAKARU.
FUTATSU NI WA ONORE GA TOKUGYÔ NO
ZENKETTO HAKATTE KU NI Ô ZU.
MITSU NI WA SHIN O FUSEGI TOGA O HANARERU KOTO WA
TONTÔ O SHÛ TO SU.
YOTSU NI WA MASA NI RYÔ YAKU O KOTO TO SURU WA
GYÔ KO O RYÔ ZEN GA TAME NARI.
ITSUTSU NI WA JÔ DÔ NO TAME NO YUE NI
IMA KONO JIKI O UKU

Am Ende der ersten Zeile legst du die Hände von Gassho über Isshu (Abb.8) und Sasshu (Abb.9) in Hokai (Abb.10).

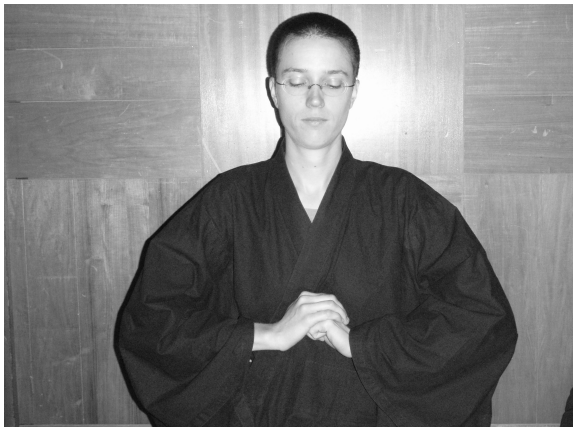

Abb.8

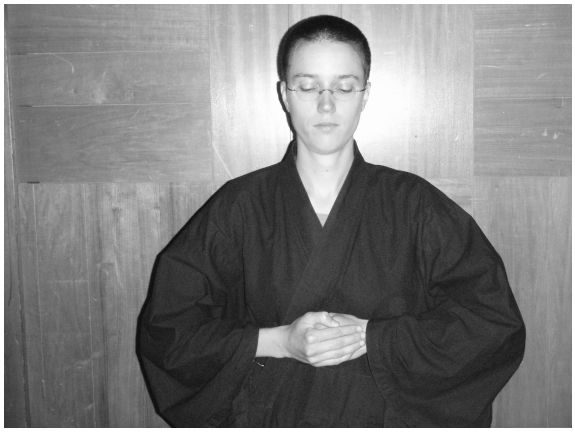

Abb. 9

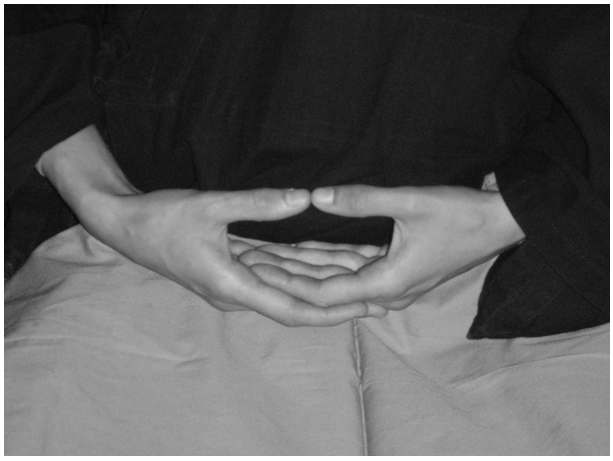

Abb.10

Nun bedienst du dich mit Gomasio und Tamari, wobei diese von links nach rechts weitergereicht werden. Danach wieder Zazenhaltung.

IV Die vierte Strophe

JO BUN SAN BO
SHU BUN SHION
GEKYÛ ROKU DO
KAI DO KUYÔ .
IK-KU IDAN IS-SAI AKU
NIKU ISHU IS-SAI ZEN
SANKU IDO SHOSHU JO
KAIGU JO BUTSU DO.

Mit Beginn der ersten Zeile nimmst du den Löffel zunächst mit zwei Fingern der rechten Hand auf und steckst ihn dann mit beiden Händen in die Genmai und zwar so, dass der Stil exakt senkrecht von dir weg zeigt (12 Uhr). (Abb. 11)

Abb.11

Mit Beginn der fünften Zeile machst du eine Gasshoverbeugung und nimmst mit beiden Händen, die zwei kleinen Finger eingeklappt, (s.o.) die Schale auf und hälst sie in die Höhe.
Am Ende der Strophe wünscht der Leitende einen „Guten Appetit“ und das Essen beginnt.

V Das Essen der Genmai

1. Das Halten der Schale
a) Die Schale hälst du während des Essens mit der linken Hand und zwar mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger. Ringfinger und die anderen Finger sind eingeklappt.
b) Die Schale häslt du dabei auf Höhe des Brustbeins.

2. Das Halten des Löffels
a) Den Löffel hälst du mit zwei Fingern der rechten Hand (Daumen oben).
b) Du führst den Löffel senkrecht (12 Uhr) zur Schale, schöpfst und führst ihn ebenfalls senkrecht zum Mund.

3. Das Essen
a) Esse harmonisiert mit den Anderen: Wenn du schnell isst, esse nun langsamer, wenn du langsam isst, esse schneller. Sei nicht schneller fertig als der Leiter.
b) Mache keine Geräusche beim Essen, weder mit Löffel noch Mund.
c) Esse gründlich und sauber auf.
d) Wenn du noch mehr serviert bekommen möchtest, lege den Löffel auf gleiche Weise vor dir auf das Tuch hin wie am Anfang, diesmal jedoch mit der Öffnung nach oben. Der Service wird dir dann auf gleiche Weise einen Nachschlag servieren. Schau trotzdem, dass du mit den anderen gleichzeitig fertig bist.
f) Bist du fertig mit Essen, säubere den Löffel mit der rechten Hand haltend sorgfältig im Mund, die Linke halte vor Einsicht schützend vor den Mund.
g) Lege den Löffel umgekehrt auf die Schale, der Stil oben links, die Öffnung zeigt nach unten rechts. (Abb. 13)

Abb.13

VI Das Servieren des Tees

a) Der Service macht jeweils vor zwei Teilnehmenden eine Gasshoverbeugung, was von diesen diesen mit einer Gasshoverbeugung mit der Schale in der linken Hand und dem Löffel in der rechten Hand erwidert wird.
b) Der Linke von beiden hält dem Service seine Schale zuerst hin.Wenn ihm genug serviert worden ist, hebt er den Löffel und macht eine kurze Bewegung nach oben, was andeutet, dass ihm genug serviert wurde.
c) Er nimmt seine Schale mit beiden Händen und hält sie wie vorgeschrieben in die Höhe und wartet bis auch dem Rechten serviert wurde..
d) Nun wird dem Rechten serviert (s.o.)
e) Am Ende machen alle drei eine Verbeugung mit dem Oberkörper und die zwei Teilnehmer führen gleichzeitig die Schale mit der linken Hand zum Oberschenkel. Die Handoberfläche ruht dabei auf dem Oberschenkel, die Schale wird wieder mit den drei Fingern (s.o) gehalten. Ebenfalls gleichzeitig mit der Verbeugung wird der Löffel mit der rechten Hand in die Schale gesteckt (12-Uhr Stellung). (Abb.14)

Abb.14

VII Das Reinigen der Schale

a) Reinige die Schale lautlos und sorgfältig mit dem Löffel und dem Tee.
b) Nehme den Löffel mit der rechten Hand und führe ihn zur Öffnung des Trockentuchs oben rechts
c) Führe den Löffel zwischen die zwei Enden des Tuches und trockne ihn ab.
d) Nehme den Löffel mit der rechten Hand und das Trockentuch hebe mit der Linken hoch und schiebe den Löffel von rechts in die Öffnung des Löffelhaltes bis zum Anschlag, die Öffnung des Löffels voran.
e) Nehme mit der rechten Hand den Löffelhalter auf und lege das Trockentuch mit der Linken auf den Boden.
f) Nehme mit der linken Hand den Löffelhalter auf und schiebe mit der rechten Hand den Löffel vorsichtig in die Hülle.
f) Falte den Löffelhalter und lege ihn unter das Trockentuch ab, diesmal mit der Öffnung nach unten nach links zeigend.
g) Warten in der Zazenhaltung

VIII Die fünfte Strophe

Mit Beginn des Schlagen der Hölzer hebe die Schale mit beiden Hände in die Höhe und rezitiere.

GASHI SEN PAS-SUI
NYO TEN KAN RO MI
SEYO KIJIN SHU
SHITSU RYO TOKU BO MAN.
ON MAKURA SAI SOWAKA.

IX Das Abgiessen des Totenwassers.

a) Der Service macht jeweils vor zwei Teilnehmenden eine Gasshoverbeugung, was von diesen mit einer Gasshoverbeugung mit der Schale in beiden Händen erwidert wird.
b) Der Linke von beiden hält dem Service seine Schale zuerst hin. Er hält seine Schale mit der linken über das Gefäss für das Totenwasser. Fasst mit drei Fingern der Rechten auf den Schalenrand und macht mit diesen eine Rückwärtsbewegung und schüttet so etwa die Hälfte des Tees in das Gefäss.
c) Er nimmt seine Schale mit beiden Händen und hält sie wie vorgeschrieben in die Höhe und wartet bis auch der Rechte seine Schale leerte..
d) Nun leert der Rechte seine Schale (s.o.)
e) Am Ende machen alle drei eine Verbeugung mit dem Oberkörper
f) Nun wird die Schale leer getrunken und anschliessend mit beiden Händen auf den Boden gestellt.

X Das Trocknen der Schale.

a) Nehme nun mit zwei Fingern der rechten Hand das Trockentuch an der oberen Ecke auf und hebe es in die Höhe.
b) Mit ein wenig Schütteln faltet sich das Trockentuch automatisch in der Diagonale und bildet ein Dreieeck. (Abb. 15)

Abb.15

c) Nehme mit der Linken die Schale auf und halte sie in die Höhe (s.o.)
d) Lege das Tuch als Dreieck in die Schale.
e) Trockne die Schale, in dem du mit dem Tuch im Uhrzeigersinn einmal gründlich das Innere trocknest.
f) Lege das Tuch an die Schalen Aussenwand und trockne nun die Schalenaussenwand in dem du einmal gegen den Uhrzeigersinn wischst.
g) Lege das Trockentuch nun ganz in deine rechte Handfläche und stelle die Schale mit beiden Händen wieder auf den Boden.

XI Das Zusammenpacken der Schale

1. Das Einpacktuch
a) Ziehe die linke und rechte Ecke des Einpacktuches nach aussen auseinander.
b) Nimm die Ecke des Tuches, die zu dir zeigt und lege sie mit der rechten Hand über die Schale.
c) Nun das Gleiche mit der oberen Ecke.

2. Die Serviette
a) Mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand fasse die Mittelfalte vor dir. Der Daumen ist unten.
b) Mit der rechte Hand gehe unter die Serviette und halte das andere Ende der Mittelfalte auf gleiche Art und Weise.

c) Ziehe die rechte Hand unter der Serviette nach vorne und hebe beide Hände hoch, damit sich die Serviette in der Mitte faltet.
d) Falte die Serviette nun in drei Teile, vertikal, die rechte Hand zu oberst.
e) Fasse nun mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand die rechte untere Ecke an.
f) Drehe nun die Serviette senkrecht nach vorne mit der rechten Hand nach vorne beginnend
g) Lege nun die Serviette auf die Schale ab, die beiden offenen Ecken sind nun oben links. (Abb.16 und 17)

3. Löffelhalter und Trockentuch
a) Hebe nun den Löffelhalter mit beiden Händen auf, drehe ihn um 90 Grad, so dass die Öffnung zu dir zeigt und lege ihn auf der Schale ab. (Abb.18)

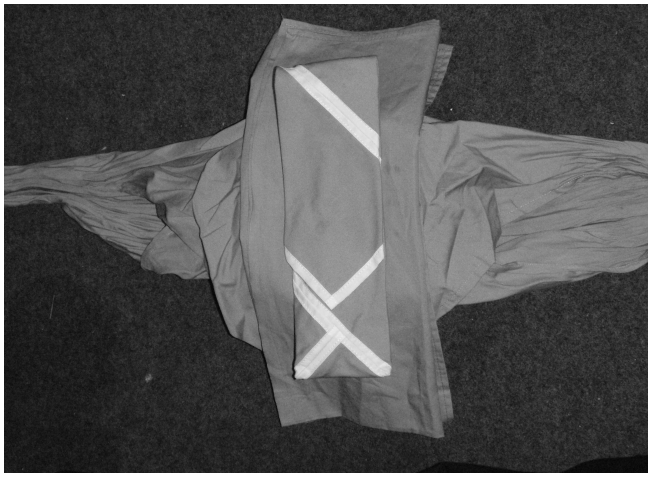

Abb. 18

b) Mit der rechten Hand schüttle nun das Trockentuch, so dass es sich öffnet. Strecke das Trockentuch, in dem du es mit der linken und rechten Hand auseinander dehnst.
c) Rotiere einmal im Uhrzeigersinn, in dem du die linke Hand von der rechten zur linken Ecke wegbewegst. Die rechte Hand fasst dann immer nach links nach. So verfahre mit allen vier Seiten.
d) Bewege die Händen nun von den Ecken zur Mitte und falte es.(Abb. 19 und 20)

Abb.18

Abb. 19

f) Lege das Tuch gefaltet auf die Mitte der Schale, die offenen Ecken zeigen von dir weg.

g) Fasse die oberen Ecken und schlage das Tuch zu dir hin auseinander.(Abb.20 und 21)
h) Warte in der Zazenhaltung bis alle soweit sind.

Abb. 20

Abb.21

4. Der Lotusknoten
a) Mache eine Gasshoverbeugung zur Oryoki
b) Lege die linke Hand auf die Schale, Handfläche oben
c) Mit der rechten Hand gehe über die linke Hand zur linken Ecke des Einpacktuches
Lege die Ecke unter den Daumen der linken Hand und über die nächsten drei Finger und wieder unter den kleinen Finger der linken Hand. (Abb.22)

Abb.22

Abb.23

d)Nehme nun die rechte Ecke und falte es über die linke Ecke des Einpacktuches und platziere es zwischen Mittel und Zeigefinger der linken Hand. (Abb.23)

e) Mit der rechten Hand gehe zu der Ecke, die am kleinen Finger der linken Hand hervorguckt und packe diese mit zwei Fingern. Lasse hier nun die betreffenden haltenden Finger der linken Hand los.
f) Ziehe nun die linke Hand unter dem Tuch zu dir nach vorne, so dass ein Knoten entsteht. (Abb.24)
g) Halte nun, das Ende, was zu dir zeigt, mit Daumen und Zeigefinger nahe der Basis des Knoten fest. Nehme das andere Ende mit der rechten Hand.auf und wickle es gegen den Uhrzeigersinn um das Ende. (Abb.25)
h) Die rechte Hand übergibt das Ende Zeige-und Mittelfinger der linken Hand.Und umgekehrt übergibt die linke Hand dann ihr Ende an Daumen und Zeigefinger der rechten Hand. Nun zieht die rechte Hand ihr Ende nach aussen. Und die linke Hand zieht unter das Tuch durch nach vorne. Fertig ist der Lotusknoten.
i) Gasshoverbeugung zur Schale

Abb.24

Abb.25

B Mittagessen mit Oryoki

Der Ablauf ist genauso wie oben, bis auf ein paar kleine Ergänzungen.

Die Schale wird ausgepackt, das Sutra rezitiert, der erste Gang serviert. Der Ablauf ist exakt gleich wie beim Genmai-Service. Zu den Gängen wird Brot serviert und du solltest schauen, dass du bis zum Ende der dritten Strophe des Essenssutra ein Stück Brot in der Schale zuoberst liegen hast. Dann rezitiert der Ino den folgenden Vers.

I Brot für die Gakkis

JITEN KIJINSHU
GOKIN SUJI KYU
SUJI HEN JIHÔ
ISHI KIJIN KYU.

Während der Ino diesen Vers rezitiert, brichst du ein kleines Stück Brot ab und legst es oben rechts auf dein Einpacktuch.

Danach geht es weiter mit A.V.4. (s.o)

II. Der zweite und eventuell der dritte Gang

Am Ende des ersten Gangs, wenn du genug zu essen hattest, legst du den Löffel diagonal auf deine Schale (s. A.V.). Der zweite Gang wird auf die gleiche Weise serviert, wie der Erste, aber in Stille ohne Sutra. Danach kommt der eventuell dritte Gang. Während des dritten Ganges kommt der Servierer und sammelt die Brotstücke (s.o.) ein. Übergebe das Brot für die Gakkis begleitet mit einer Gasshoverbeugung.
Ab hier ist der Ablauf wieder gleich wie beim Genmaiservice.

C Abendessen mit Oryoki

Das Abendessen mit Oryoki findet traditionell ohne Sutra rezitieren statt. Ansonsten ist der Ablauf aber gleich.
Wenn der Leiter Gassho macht, werden die Schalen geöffnet. Man bekommt serviert, isst, säubert seine Schale und schliesst sie wieder. Der Rhythmus wird vom Leitenden angegeben und man harmonisiert sich mit den Anderen.

D Viel Erfolg beim Praktizieren – keine Angst vor Fehler!

E Die Übersetzung und Bedeutung des Sutras

Gyohatsû Nenju	**Mahlzeiten-Sutra**
BUS-SHÔ KABIRA JO DO MAKADA SEP-PÔ HARANA NYU METSU KUCHIRA.	Buddha wurde in Kapilavastu geboren, hatte sich in Maghada erweckt, unterwies in Varanasi, ging in Kushinagara ins Nirvana ein.
NYORAI O RYÔ KI GAKON TOKU FUTEN GANGU IS-SAI SHÛ TO SAN RIN KU JA KU.	Nun öffnen wir die Schalen des Tathagata. Damit können der Gebende, der Empfangene wie auch die Gabe von aller Anhaftung befreit werden und so die Befreiung mit allen fühlenden Wesen erreichen.
SHIN JIN PASHIN BIRÛ SHA NO FU EN MON HO SHIN RUSHÂ NO FU SEN PAI KASHIN SHAKYÂ MU NI FU TO RAI ASAN MIRÛ SON FU JI HO SAN SHI ISHÎ SHI FU DAI JIN MYO HARIN GA KIN DAI SHIN BUN JUSU RI BU SA DAI JIN FUEN BU SA DAIHI KAN SHIIN BU SA SHI SON BU SA MO KO SA MO KO HÔ JA HO RO MI.	Unsere Verehrung gilt der unbegrenzten Reinheit des Buddha Vairocana, der vollendeten Gestalt des Buddha Amithaba sowie der offenbarten Gestalt des Buddha Shakyamuni sowie Maitreya, dem Buddha der Zukunft. Unsere Verehrung gilt allen Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft, in den zehn Richtungen, und dem Lotus-Sutra des Gesetzes des grossen Fahrzeugs. Unsere Verehrung gilt Manjushri, dem grossen Bodhisattva der Weisheit; dem grossen und vollkommenen Bodhisattva Samantabhadra; dem Bodhisattva des grossen Mitgefühls, Avalokiteshvara; den unzähligen Bodhisattvas, allen Patriarchen der Grossen Weisheit, die es gestattet, darüber hinaus zu gehen.
HITOTSU NI WA KÔ NO TASHÔ O HAKARI KANO RAISHO O HAKARU. FUTATSU NI WA ONORE GA TOKUGYÔ NO ZENKETTO HAKATTE KU NI Ô ZU. MITSU NI WA SHIN O FUSEGI TOGA O HANARERU KOTO WA TONTÔ O SHÛ TO SU. YOTSU NI WA MASA NI RYÔ YAKU O KOTO TO SURU WA GYÔ KO O RYÔ ZEN GA TAME NARI. ITSUTSU NI WA JÔ DÔ NO TAME NO YUE NI IMA KONO JIKI O UKU	Erstens: Wir müssen darüber nachdenken, auf welche Weise diese Nahrung zu uns gelangt ist. Unsere Dankbarkeit gilt all jenen, die dazu beigetragen haben. Zweitens: Wenn wir diese Gabe erhalten, müssen wir sicher stellen, dass unsere Tugenden und unsere Praxis sie auch wirklich verdienen. Drittens: Wir müssen zum normalen Zustand unseres Geistes zurückkehren, und frei sein von jeglicher Lust und Gier. Viertens: Wir müssen diese Nahrung der Gesundheit unseres Körpers willen zu uns nehmen. Fünftens: Wir nehmen diese Nahrung, um uns auf dem Weg des Buddha zu vervollkommnen.
JITEN KIJINSHU GOKIN SUJI KYU SUJI HEN JIHÔ ISHI KIJIN KYU.	Allen hungrigen Geistern biete ich nun diese Nahrung dar; möge sie das gesamte Universum durchdringen. Ich wünsche, sie mit euch teilen zu können.
JO BUN SAN BO SHU BUN SHION GEKYÛ ROKU DO KAI DO KUYÔ . IK-KU IDAN IS-SAI AKU NIKU ISHU IS-SAI ZEN SANKU IDO SHOSHU JO KAIGU JO BUTSU DO.	Den drei Schätzen, Buddha, Dharma, Sangha; all jenen, die uns geholfen haben, unseren Eltern, unseren Lehrern, der gesamten Menschheit, allen leidenden Wesen, den Gefangenen der sechs Welten des Irrtums, die sich nicht selbst befreien können. Möge diese Nahrung allen Wesen des Universums dienen. Zunächst essen wir, um alles Böse abzuschneiden. Dann essen wir, um das Gute zu tun und weiter, um alle fühlenden Wesen zu retten. Lasst uns gemeinsam den Weg des Buddha verwirklichen.
GASHI SEN PAS-SUI NYO TEN KAN RO MI SEYO KIJIN SHU SHITSU RYO TOKU BO MAN. ON MAKURA SAI SOWAKA.	Mit diesem Wasser wasche ich meine Schale; es hat den Geschmack himmlischen Nektars. Ich widme es allen Toten und all jenen, die in ihren Höllen leiden; möge er sie laben wie der Tau des Morgengrauens.
SHISHI KAI JIKI KUN JIREN KAFU JASHÎ SHIN SHIN JIN CHO IHI KISHU RINBU JO SON.	In dieser leeren und unbeständigen Welt der Täuschungen können wir so rein wie die Lotusblume im schlammigen Wasser existieren. Nichts geht über den unbegrenzten Geist. So verneigen wir uns vor dem Buddha.